

# بخت النیل



مارچ ۱۹۵۴  
۱۰ قوش





*Il Faut*

nettoyer... tonifier... nourrir...

*avec les produits*

*Elizabeth Arden*

يجب

تنظيف ... وتقوية ... وتغذية ...

بمستحضرات

اليزابيث اردن



# نحو جامعة الشعوب العربية

فى بيروت وعمان والقدس ورام الله حيث ذهبت فى رحلتى الاخيرة الى الاقطار العربية ٠٠٠ وفى كل مناقشة وكل محاضرة وكل اجتماع يتصل الحديث فيها بينى وبين نساء ورجال هذه الشعوب الشقيقة حول الحركة النسائية والقضية العربية كانت الآراء تتجه فى اجماع حول معنى واحد بالذات ٠٠٠ فما اكاد أنتهى من دعوتى لتجميع قواني نحن نساء ورجال الشعوب العربية لتوحيد الكفاح بيننا فى سبيل المعركة المشتركة التى تخوضها أوطاننا العربية ضد العدو المشترك . هذا العدو الذى يقيم الاحلاف العدوانية كل يوم ليوحد جبهته الاستعمارية ضد شعوبنا العربية رغم ما بين هؤلاء المستعمرين من مناقشات وخلافات ٠٠

ما اكاد أنتهى من حديثى عن أهمية توحيد الكفاح النسائى مع الكفاح الوطنى لكسب القضية العربية حتى تتعالى صيحات التأييد . ولكن صيحات التأييد لم تكن كل شىء فثمة سؤال واحد كان يلح فى طلب الجواب عن الطريقة التى يمكن أن يتم بها تحويل الكلام والحماسة الى حقيقة مادية نافذة ٠٠ وهكذا تولدت فى نفسى فكرة انشاء جامعة للشعوب العربية تكون رسالتها هى التعبير عن ارادة الشعوب العربية وربط الكفاح العربى بين كل شعوبنا المناضلة فى سبيل حريتها ٠٠ ولما كان تحرير الاوطان هو تحرير نساؤها ورجالها على السواء فان جامعة الشعوب العربية ستكون ساحة الجهاد التى تجمع بين نساء العروبة ورجالها فى الاشتراك جنباً الى جنب فى حمل راية الجهاد المقدس فليس غير الشعوب من يملك القوة والايمان اللازمين لكسب معارك التحرير ٠٠

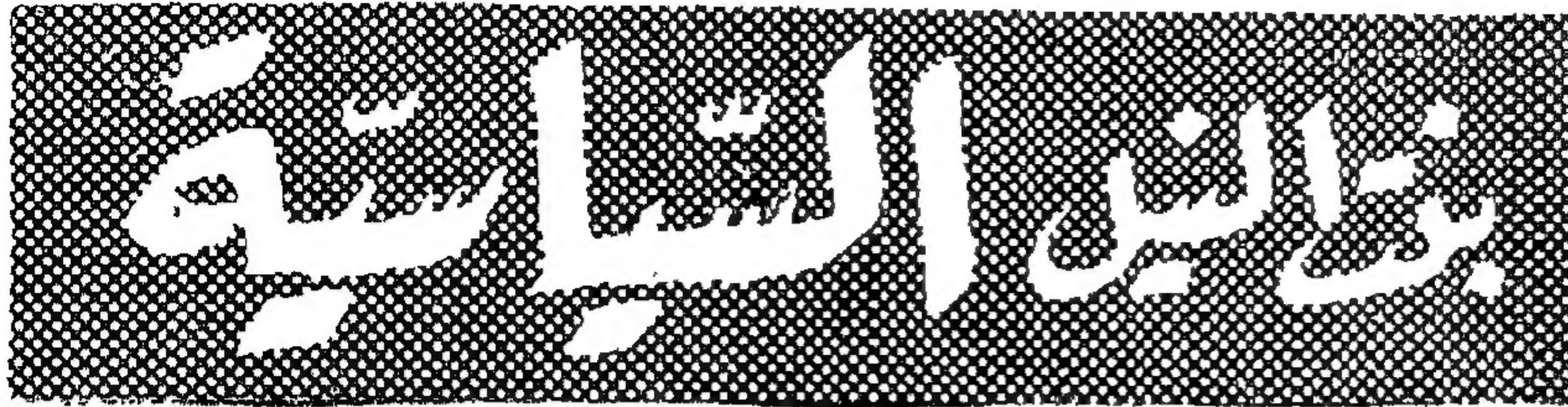
وللشعوب الكلمة الاولى والاخيرة فى معارك التحرير

د. ربه شبنو

إهـ ٢٠٠٩

الأستاذة / بكنام عثمان على  
جمهورية مصر العربية





## شهر المؤتمرات والبيانات الاقتصادية والسياسية

جديدة مع تخصيص ٥٠ محلا بالكلية الحربية لابناء السودا وكذلك الحال في كلية اركان الحرب والمصبات العظام ومختلف المدارس التابعة لاسلحة الجيش المصري .

ويكفينا تعليقاً على هذا البيان أن نذكر حقيقة غريبة هي أن السودا حتى الآن لا يمتلك مدفا واحداً أو طائرة واحدة . . وان حكومة السودا الانجليزية التي جثمت على انفس اخوانها طوال ٥٥ عاماً كانت تستأجر - من الجيش البريطاني عشرة مدافع . . لماذا ؟ لانها فقيرة !!

وبمناسبة الحديث عن السودا لابد من كلمة عن ذلك الخلاف الذي دب بين الحاكم العام ورئيس مجلس وزراء السودا حول تكوين لجنة السودا . ان الحاكم العام يحاول ان يفرض اسماء معينة على شعب السودا ويحاول أن يستقل مركزه في تعطيل الحكومة الجديدة وعرقلة سيرها . .

ويدخل في هذا الباب تسلك الاخبار التي اخذت تترى عن نشاط مدير مديرية خط الامتواء الانجليزي الذي اخذ يحرض ابناء الجنسوب على اخوانهم الشماليين بحيث تطور الامر ووقعت اضطرابات لها دلالتها في مدينة جوبا . .

واذئاب الانجليز . كذلك طاع علينا مجلس الانتاج القومي فجأة بيان يعلن فيه أن مشروع مصنع الحديد والصلب قد دخل في حيز التنفيذ وان تصنيع البلاد قد بدأ على قدم وساق . ثم يأتي بعد ذلك البيان القاصم الذي اخرس السنة الانجليز والقهمهم احجاراً بدلاً من حجر واحد . . وانا اقصد البيان الذي اعلنت فيه مصر عن مساعدتها لشقيقته السودا بتسليح فرقة مكونة من ١٠٠٠ جندي وضباطها وتزويد قوة دفاع السودا بخمس طائرات

يعتبر شهر فبراير المنصرم بالنسبة لمصر شهراً اقتصادياً وسياسياً ناجحاً . .

حدث في هذا الشهر ان وقعت مصر أول اتفاق كبير مع شركة أمريكية يعطيها حق التنقيب عن البترول في الصحاري المصرية . . . وقد احدث توقيع هذه الاتفاقية اثراً كبيراً في مصر والخارج فقد شعر رجال المال بأن الثورة قد ولجت باب الاقتصاد وان الشركات الاجنبية قد آمنت باستقرار الاوضاع في مصر رغم ما يشيعه الغرضون من الاجانب المستعمرين



في الهند الصينية

القائد الصيني لزميله - أنا موش فاهم ايه الحكاية . . ده ميدان حرب والا ميدان سباق ؟؟

### آمال ١٠٠

عاشت المرأة المصرية ، بل المرأة في كافة أرجاء العالم خلال الشهر المنصرم ، والاهل يراودها . بل ويكاد أن يفنيها وقد يكون من العجيب أن يوجد أمل يفنى ولكن هي الحقيقة . . . الحقيقة الكبرى لان هذا الامل كبير وعظيم الى الدرجة القصوى .

أقول عاشت المرأة وكلها أمل في أن يسفر اجتماع الاربعة الكبار : وزراء خارجية روسيا وانجلترا وفرنسا وأمريكا عن خير . . . عن اتفاق على تدعيم السلام والمحبة بين شعوب العالم . . . وجاءت الاخبار تترى . . . الاتفاق كاد أن يتم بين الوزراء على توقيع معاهدة الصلح النموسوية . . . الروح التي تسود المؤتمر روح طيبة تخالف روح المؤتمرات السابقة . . . وهكذا الخ . . .

ثم جاءت نذر الفشل . . . أعلن الاربعة الكبار فشلهم في الاتفاق على ارجاع الاحوال الى طبيعتها الاولى في انتمسا . . . أجل الاربعة العظام بحث مشاكل كذا وكذا . . .

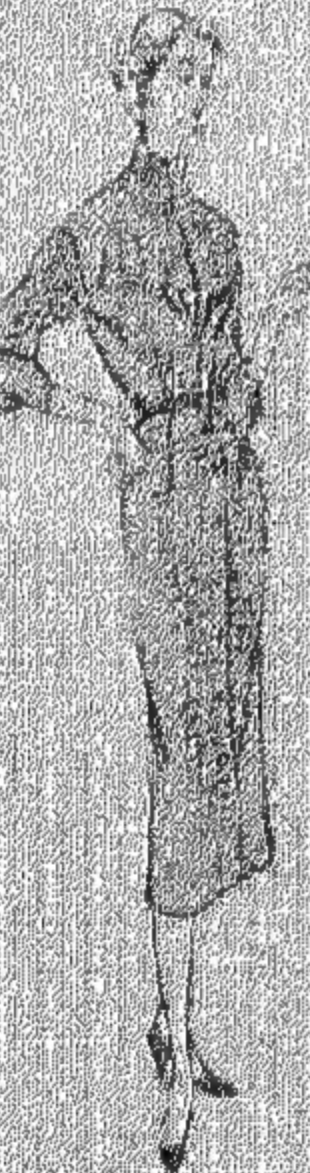
ولكن وسط كل هذه الاخبار والنذر أعلن نيبا هام هو اتفاق المؤتمرين على عقد مؤتمر في جنيف بسويسرا تشترك فيه جمهورية الصين الشعبية لبحث مشاكل الشرق الاقصى : مشاكل كوريا والهند الصينية وبورما والملايو واليابان . . . فعاد الامل يملاً القلوب من جديد . . . وعاد الدعاء تلجج به الامة نالية . . .

وبنت النيل تدعو الله أن يلهم هؤلاء الاربعة بل وغير هؤلاء الاربعة التوفيق . . . لان في هذا التوفيق الخير كل الخير لها وللعالم أجمع . . . فالمرأة تكون نصف مجتمع وادي النيل ، وتكون نصف المجتمع العالمي .

دوية شفيق



## التيقن



اما سوريا الشقيقة العربية الطموحة فقد ثبت لنا من حوادثها الاخيرة أن الاستعمار لا يزال يلعب بديله فيها .. وان مؤامرات الانجليز ما زالت تدور في الخفاء لغرض واحد هو الاستعمار فرسالة الانجليز في العالم هي رفع لواء الاستعمار واعلاء شأنه حيثما كان ..

ولقد واجه الزعيم الشيشمكي الموقوف في جبل الدروز بحسرم وقضى على الاضطرابات بقسوة وان أدى الامر الى خلاف بين القطر السوري والعراق .. وعلى كل حال فلا يزال الامل كبيرا في القضاء على هذا الخلاف الذي اوجسده الانجليز ودفعته اليه اسرائيل تلك الشوكة الدنيئة في جسم العربية ..

ولننتقل الى برلين حيث اجتمع وزراء خارجية الدول الاربعة الكبرى .. لقد اجتمعوا حقيقة ولكنهم اجتمعوا ليتفرقوا ثانية .. وقد راودت النفوس الامل العراض حين طلعت الجرائد بخبر الاتفاق على حل مشكلة التمسك ولكن ثبت ان هذا الخبر لا أساس له من الصحة وان مثل هذا الاتفاق بين هذه الدول التي تدعى الكبر والتكبر في الواقع حلم من احلام الخيال ..

واهتزت النفوس طربا لمحقق جيوش الاستعمار الفرنسي في الهند الصينية واخذت فرنسا تولول وتصرخ ولكن لم يظهر في الاقصى من يرحمها لانها لم ترحم هذه الشعوب المستعمرة في يوم من الايام ..

واخيرا وليس آخرا فلترسل على صفحات بنت النيل السياسية قبلة الى جواهر لال نهرو رئيس وزراء الهند فقد اعلن بكل قسوة ان سياسة حكومته هي عدم قبول اية معونة عسكرية امريكية وان الهند ستعتمد على نفسها في تقوية نفسها ..

الاستاذ الشيخ الباقوري الى جنوب السودان لافتتاح اول برلمان سوداني .. ولا ريب في أن هذه الرحلة سيكون لها صدى قوى لافى السودان فحسب ولكن في انجلترا وسائر أنحاء « العالم الحر » اسما والناصر للانجليز فعلا ..

وقد رد الصاغ صلاح سالم على هذه الاخبار بكلمة تدل على وعى واضح هي انه يرحب بهذه الحوادث لانها ان دعت الى شيء فانها تدعو الى العمل الجدي في سبيل التخلص نهائيا من آثار الاستعمار في السودان .. هذا وسيسافر في اوائل مارس

## في سطور

♦ سيزور مصر رسميا يوم ٥ مارس القادم الملك حسين ملك الاردن ...

♦ قدم قائد الفرقة الجوية محمد صدقي محمود رئيس البعثة العسكرية المصرية الى الهند سيفا نيابة عن القوات المسلحة المصرية الى القوات المسلحة الهندية في احتفال رائع ..

♦ علقت المصادر المسئولة في لندن على قرار الحكومة المصرية اهداء السودان خمس طائرات واسلحة لالف جندي سوداني فقالت ان بريطانيا ترحب بمزيد الارتياح بكل مساعدة للسودان وانه ليس في نية بريطانيا حاليا القيام بعمل مماثل لما قامت به الحكومة المصرية نحو السودان



♦ لعل اعجب محاكم الطلاق في العالم بأسره هي محكمة أتاوة في كندا فهي تتألف من ١٩ عضوا من أعضاء مجلس الشيوخ .. وكانت لا تفر أية حالة من حالات الطلاق الا لاسببين هما الخيانة الزوجية أو استعمال القسوة ولكنها خرجت على هذا التقليد أخيرا وأقرت طلاق زوجة من زوجها لعدم صلاحيتها .. وما كادت تفعل ذلك حتى انهالت عليها مئات من طلبات الطلاق !!

♥ نهوى إحدى المدرسات في بنها تربية القطط وهي تنفق عليها أغلب مرتبها وقد سببت هذه القطط الازعاج للحيوان مما أدى الى الشكوى منها وقد رفضت هذه المدرسة اطاعة أمر مجالس المديرية الذي يقضي بإبعاد هذه القطط !!

♦ زار شيرى جواهر لال نهرو رئيس وزراء الهند المنطقة التي وقع فيها الحادث الذي راح ضحيته ما يقرب من ٥٠٠ قتيل وألفا جريح من الحجاج الهندود عند نزاحمهم للنزول الى ميناء نهر الكنج المقدس للاقتسال أثناء الاحتفال الدينى الكبير الذى يقام كل ١٢ سنة عند ملتقى نهري الكنج وجومنا ..

♦ يؤخذ من الاحصاءات الرسمية ان الرسوم التى حصلت عن عقود الزواج في السنة القضائية الماضية نقصت الى ٢٢ ألف جنيه .. وبلغت قيمة الرسوم في عقود الطلاق في تلك السنة ٨٠٠٠ جنيه

الجاهل - موش فاهم ليه الناس بتضحك لما أقول انى متخرج من اليسيه فرانسيه زميله - الحق عليك .. لازم يعنى تدعى أنك متعلم فى أوروبا ..





مع الجامعات اللبنانيات



في المطار

### مع الجماهير المتجاوبة

إذا كان ضيق المجال هنا يحول دون تقديم هذه المحاضرة على هذه الصفحات .. فأننا نكتفي بتقديم هذه الصورة لجانب من قاعة المحاضرة لعل نظرات الجماهير فيها تعكس لنا هذه المعاني التي ينصتون اليها من بنت النيل وهي تنادي الشعوب العربية بالشعار الذي يجب أن يسود بيننا . أن الحرية كل لا يتجزأ فما القضية النسائية الا جزء من القضية الوطنية.. وما القضية الوطنية الا الجزء الذي لا يتجزأ من القضية العربية . قضية تحرير الشعوب العربية نساؤها ورجالها .

### مع الطليعة المثقفة

وهذه الصورة تتقدم فيها الجامعات اللبنانيات الطليعة المثقفة التي تقع على عاتقها دائما رسالة نشر المعرفة وحمل لواء النهضة الفكرية التي هي أساس الارتقاء والحضارة .

### والصحافة

في كل مكان وفي نهاية كل محاضرة او اجتماع كانت الصحافة تحاصر بنت النيل في مؤتمرات صحفية تلقائية حيث تدور المناقشات

### نساء من الشرق

# بنت النيل في لبنان

### على أرض لبنان

هذه الرسالة الاولى لسندوبة النيل في بيروت ودمشق الانسة ليلى أبو اسماعيل تسجل الصورة الاولى فيها استقبال بنت النيل على أرض مطار لبنان وقد خرجت وقود الهيئات النسائية الى المطار لاستقبالها تتقدمها الدكتورة زاهية قدورة صاحبة دعوة الدكتورة درية لاقامة محاضرة عن المرأة والقضية العربية ببيروت ..

### تقديم

وكان العمل الاول الذي ينتظر الدكتورة درية في بيروت هو القاء محاضرتها التي دعيت اليها وعلى منصة الخطابة بقاعة وزارة التربية الوطنية ببيروت تجلس الداهية الدكتورة زاهية قدورة خلف الميكروفون تقدم المحاضرة المضية للجماهير العربية .

في اواخر يناير قامت الدكتورة درية شفيق برحلة الى الاقطار العربية بدعوات من لبنان وعمان وكثير من البلاد العربية للقاء محاضرات حول المرأة والقضية العربية .. ومن بيروت وعمان وبیت لحم والقدس نرام الله وحيث ذهبت الدكتورة درية كانت رسائل مندوبات بنت النيل ومندوبيها تصل الى دار بنت النيل - تبعا تسجل انباء الرحلة ومسود الشخصيات العربية التي التقت بها .. وعادت الدكتورة رئيسة التحرير بعد أن اكتملت لديها هذه المجموعة المصورة التي تحكي قصة هذه الرحلة والتي يهم الدكتورة درية أن تقدم فيها هذه الصور لنساء من الشرق بعد أن رفضت أن تفضي اليها بحديث من الجانب الشخصي لرحلتها .



الدكتورة زاهية قدورة

### مع حرم رئيس جمهورية لبنان



### مع طالبات الجامعة







مع رئيس الجمهورية



محاضرة الدكتورة درية شفيق بقاعة التربية الوطنية



مع صاحب جريدة الحرية

#### مع رئيس الجمهورية

وقبل أن تبارح بنت النيل لبنان تشرفت بمقابلة السيد كميل شمعون رئيس الجمهورية الذي تفضل بتحميلها أطيب تحياته الى مواطنيها وقادة مصر وتطرق الحديث حتى شمل رأى الرئيس اللبناني في مشروع جامعة الشعوب العربية حيث صرح سيادته بأنه لا يوجد من يستطيع أن يعارض في قيام جامعة شعوب عربية الى جانب وجود جامعة الدول العربية. فان جامعة الدول العربية تستطيع أن تستمد قوتها من الشعوب العربية في هذه الحالة فليس أقوى من الشعوب اذا توحدت قوتها .

#### الدكتورة زاهية قدورة

" لقد وحد بينهما الكفاح المشترك في سبيل القضية الواحدة . قضية المرأة .. وهما هذه الصورة تجمع بينهما وقد جلسنا يتدبران وسائل الكفاح وطرق توحيد بين نساء لبنان اللاتي تحقق لهن حقهن كاملا وبين اخواتهن في مصر وهن على ابواب المعركة الفاصلة في هذا السبيل .

( البقية ص ١٥ )

حول شئون المرأة والقضية العربية وفكرة جامعة الشعوب العربية . هذه الفكرة التي ولدتها في نفس بنت النيل كثرة تفكيرها في ضرورة تكتل قوى الشعوب العربية في سبيل كسب معركة التحرير للوطن العربية المناضلة .

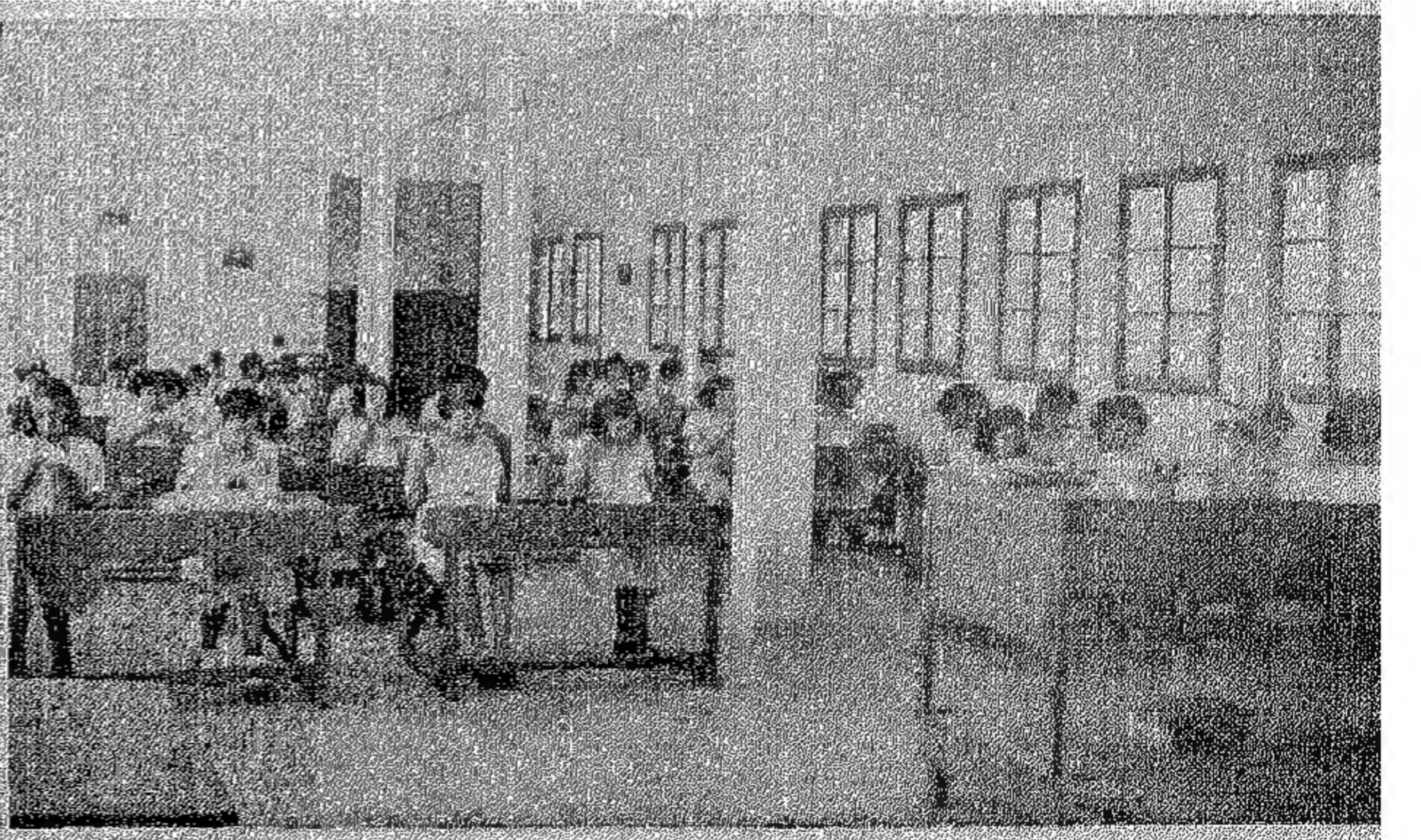
ففي الصورة الاولى عن الصحافة تلتف الصحفيات اللبنانيات بالضييفة المصرية واما الثالثة فتمثلها مع الصحفي والسياسي الكبير صاحب جريدة الحرية اللبنانية .

#### حديث الرئيستين

عندما تجتمع سيدتان - أي سيدتين - فلاشك ان الحديث بينهما يدور حول احوال اقرب الشئون الى المرأة شئون الاسرة ومشاكل المرأة وامال كل منهما في المستقبل فما الحال اذا اجتمعت سيدتان مثل حرم كميل شمعون رئيس الجمهورية اللبنانية والدكتورة درية شفيق . وهما يشغلان المكان البارز في معالجة القضية النسائية انه ولاشك يكون حديث الحركة النسائية ومطالب المرأة وآمال المجتمع كله .

درية شفيق وزاهية قدورة

مؤسسة لبنانية







مع رئيس وزراء الاردن وسفير مصر في عمان



مع حرم رئيس البلدية بعمان

## نساء من الشرق

# بنات النيل في الاردن

### الى الاردن

ونتقل مشاهد فستنا الصورة الى وطن عربي آخر .. فقد كان على رئيسة بنت النيل ان تدع لبنان وشعبها العظيم لتلبى دعوات اخرى كريمة منها دعوة المعهد العلمي واللجنة الثقافية في عمان هذه الدعوة وصلتها وهي بعد في مصر عن طريق مندوب بنت النيل في عمان الاستاذ زهير شقير.

### في عمان

وفي عمان كانت الوفود النسائية في انتظارها .. ولعل الكثيرين في مصر لا يعلمون ان الاردن اليوم تشهد نهضة نسائية قوية بالنسبة لحداثة عهد الاردن بها .. وهذه اولى صور قصة زيارة بنت النيل لعمان .. وهي تضم شخصيات نسائية بارزة منها السيدة حرم رئيس البلدية في عمان التي كانت

هي وزوجها الفاضل في مقدمة المرحبين بالضيافة المصرية .

### مع رئيس الحكومة

اما الصورة الثانية فهي تمثل احتفاء السيد فوزي الملقى رئيس الوزارة الاردنية .. هذا الاحتفاء الذي تعتبره الدكتورة درية اصدق تصوير للشعور العميق السلي تكتنه الشعوب العربية نحو مصر الشقيقة الكبرى .. ان رئيس الحكومة الاردنية يؤكد للدكتورة درية في الحديث « غير الرسمي » الذي يدور بينهما هنا حول فكرة جامعة الشعوب العربية ان توحيد الشعوب العربية هو صميم القضية العربية .

### مؤتمرات نسائية في كل حفل

وفي فندق فيلادلفيا بعمان اقيم حفل كبير لتكريم بنت النيل جمع الهيئات والشخصيات النسائية

في الاردن والبلاد الفلسطينية المجاورة . وقد اشتدت الحماسة لهذا الاجتماع التاريخي حتى لقد طالب الرجال بالاشتراك فيه للاستماع للمناقشة التي ظلت للدكتورة درية تتولى ادارتها والإجابة فيها على ما يلقي اليها من الاسئلة والاستيضاحات اكثر من ساعتين متواصلتين فكانت غرة هذا المؤتمر النسائي التسمي ان اختتم باعلان السيدة اميلي بشارات حرم نساء عمان على تأليف اتحاد بنات الاردن على ان يقوم على غرار اتحاد بنت النيل المصري . . . . .

وفي عمان التقت الدكتورة درية معاضرة من المرأة العربية مالها وما عليها بدعوة من المعهد العلمي وقد كان رائعا ان نسبة الجماهير المستمعة الى المحاضرة كانت المرأة الاردنية تمثل الاغلبية فيه رغم شدة الاقبال الذي جعل القاعة تضيق بهم فيها .. وتقول الدكتورة درية في تصريح لها من هناك ان الاردنيات السافرات كن يجلسن الى جوار اخوانهن الرجال جنب الى جنب في ترحيب وتقدير عظيم من الرجال .

### مقابلات

وقبل ان تنهى الدكتورة زيارتها لعمان دعيت للمشرف بمقابلة جلالة الملكة زين ملكة الاردن .. والملكة زين هي الراعية الاولى للنشاط الاجتماعي وأعمال الخير في الاردن . كما تعتبرها نساء الاردن الراعية الروحية للحركة النسائية الناهضة في بلادها .. والصورة الرابعة تمثل الدكتورة مع بعض سيدات الاردن وهن السيدات جهيمان عازر واميلي سيفلي واوجيني حداد .

### في حرم القديس

وقد انتهت الدكتورة درية فرصة وجودها في الاردن فقامت بزيارة للحرم القديس لصحبها السيدتان المجاهدتان هند الحسيني مؤسسة دار الطفل العربي والسيدة زليخا الشهابي رئيسة دار رعاية الطفل وهي المؤسسات التي تعمل لجمع الاطفال الذين شردتهم حرب فلسطين ولا يكاد يذكر اسما هاتين السيدتين في بلاد فلسطين والاردن حتى تبرز قصص البطولة والضحية التي يحفظها ضمير الانسانية لهما وقد اوقفنا حياتهما وتنا لهما في سبيل تخفيف ويلات الحرب عن الطفولة الفلسطينية

### في زيارة جمعية المرأة الاردنية

### في ضيافة مبرة الاميرة بسمة







مع السيدات جهان عازر وأمل صيقل وأوجنى حداد



في فندى فيلادلفيا بعمان



حفلة استقبال في عمان



في جمعية الشابات المسيحيات  
في الحرم بالقدس

الجمعية تتولى رعاية الاطفال  
اليتامى الذين خلفتهم المذبحة  
الصهيونية ..

#### جمعية الشابات المسيحيات

وللشابات المسيحيات جمعية  
كبيرة في عمان ويرى من أعضائها  
هنا مدام حكيم ومام حرمورة  
ومدام بنة وتقوم هذه الجمعية  
بأعمال الخير ونشر الثقافة ..

ومن الشخصيات النسائية البارزة  
فى الشرق الاوسط السيدة انتهاج  
قدورة رئيسة الاتحاد النسائي  
العربي والسيدة حرم الاستاذ سكر  
وزميلاتها من عضوات الهلال الاحمر  
بعمان والسيدة لور ثابت ببيروت  
والسيدة عدوية الطباخ  
زعيمة النهضة النسائية في دمشق  
وقد فازت في الانتخابات السورية  
بخمسة وعشرين الف صوت ..  
والانسة لبنى ناصر مؤسسة دار  
الزهور في القدس والسيدة حرم  
النائب عبد الرمازي بفلسطين  
والسيدة حلوة جاكمان ببنت لحم  
والكاثبة المعروفة فائزة عبد المجيد  
بنابلس والحاجة عندليب العماد  
والحاجة راشدة معزوز المصري  
بنابلس والسيدة جميلة بشنان  
بطولكرم ورئيسة الاتحاد النسائي  
العربي بالخليل ..

البائسة ويكفى انهما اصرتا على  
البقاء في قلب المعرانة لتأدية  
رسالتيهما النبيلة فظلتا في القدس  
واحوال الحرب تحيط بهما وفي  
الصورة يبدو مدخل الحرم القدسي  
الكريم ..

#### مبرة الاميرة بسمة

اما الصورة السادسة فقد  
اخذت لزيارة الدكتورة درية لمؤسسة  
مبرة الاميرة بسمة ويرى معها  
السيدة أملي بشارت ومي  
مضيعة الدكتورة درية أثناء رحلتها  
الى عمان .. والسيدات سلوى  
دجاني وأميمة خياط ووداد طوقان  
ومى علم الدين وعليه الخيري ..

#### جمعية نهضة المرأة الاردنية

وفي طواف الضيعة المصرية  
استطاعت الفوز بزيارة الكثير  
من الهيئات والجمعيات النسائية  
الاجتماعية وهي هنا يحيط بها  
اعضاء الجمعية السيدات حرم  
مصطفى خليفة والسيدة سميرة  
مجالى والسيدة تلهوني وحرم  
على منكرو والسيدة مجدولين مفتى ..

#### جمعية اليتيم العربي

وهذه صورة أخرى لزيارتها  
لجمعية اليتيم العربي والى جوارها  
السيدة أملي بشارت والسيدة  
سلوى شوبجات .. وهذه

في زيارة جمعية التمس الاردني





# المجتمع في شهر

◆ تقوم بعض المنظمات النقابية الممثلة لأكثر من مليون من المشتغلات بالاعمال الحرة في بريطانيا بحملة في سبيل مساواة النساء بزملائهن من الرجال في الاجور عن الاعمال المتساوية وهي تعد التماسا بذلك سيقدم الى البرلمان يوم ٩ مارس ..

◆ قضت احدي المحاكم المدنية الفرنسية بالسجن سنة ضد السيدة فيوليت برادشو بتهمة ارتدائها ملابس الرجال بقصد تزييف شخصيتها النسائية بشخصية الرجال .

◆ تجري في الاردن الاستعدادات لاشتراك نساء الاردن في الحرس الوطني على أن يتم ذلك بنسبة ٥ من النساء الى كل مائة رجل في الحرس الوطني ..

١ - ملكة جمال باريس ، مس دانييل بانيغال وعمرها ٢٧ سنة

٢ - ملكة جمال النرويج ، مس جريد هستاد وعمرها ٢٥ سنة

٣ - ملكة جمال البحر الابيض ، مارتن جريمويرز وعمرها ٢٦ سنة

٤ - ملكة جمال العالم ، مس كيكي هاكسن وعمرها ٢٢ سنة .

◆ جاءت الى مصر طالبات من الصومال لطلب العلم في المدارس والمعاهد المصرية .

◆ انتدبت السيدة البتول محمد عيسى نائبة عميدة مدرسة القابلات بأمر درمان والسيدة حواء على بصير لتمثيل السودان في مؤتمر القابلات الدولي الذي سيعقد بجامعة لندن وهذا أول مؤتمر عالمي تشترك فيه المرأة السودانية .

◆ سافرت الى نيوكاسل الانسة عايده بشاره لدراسة طريقة توزيع الصناعات المصرية - جغرافيا - والحصول على الدكتوراه في هذه المادة

◆ ومن اليابان ، تلقت السيدة ماتلدة جريس بعد أن زارت الهيئات النسائية هناك - تلقت بيانا عن نشاط المرأة اليابانية ، وكيف دخلت البرلمان وتولت الشؤون العامة وسوف تقدم السيدة ماتلدة تقريرا عن هذا الى المسؤولين للاهتمام به .

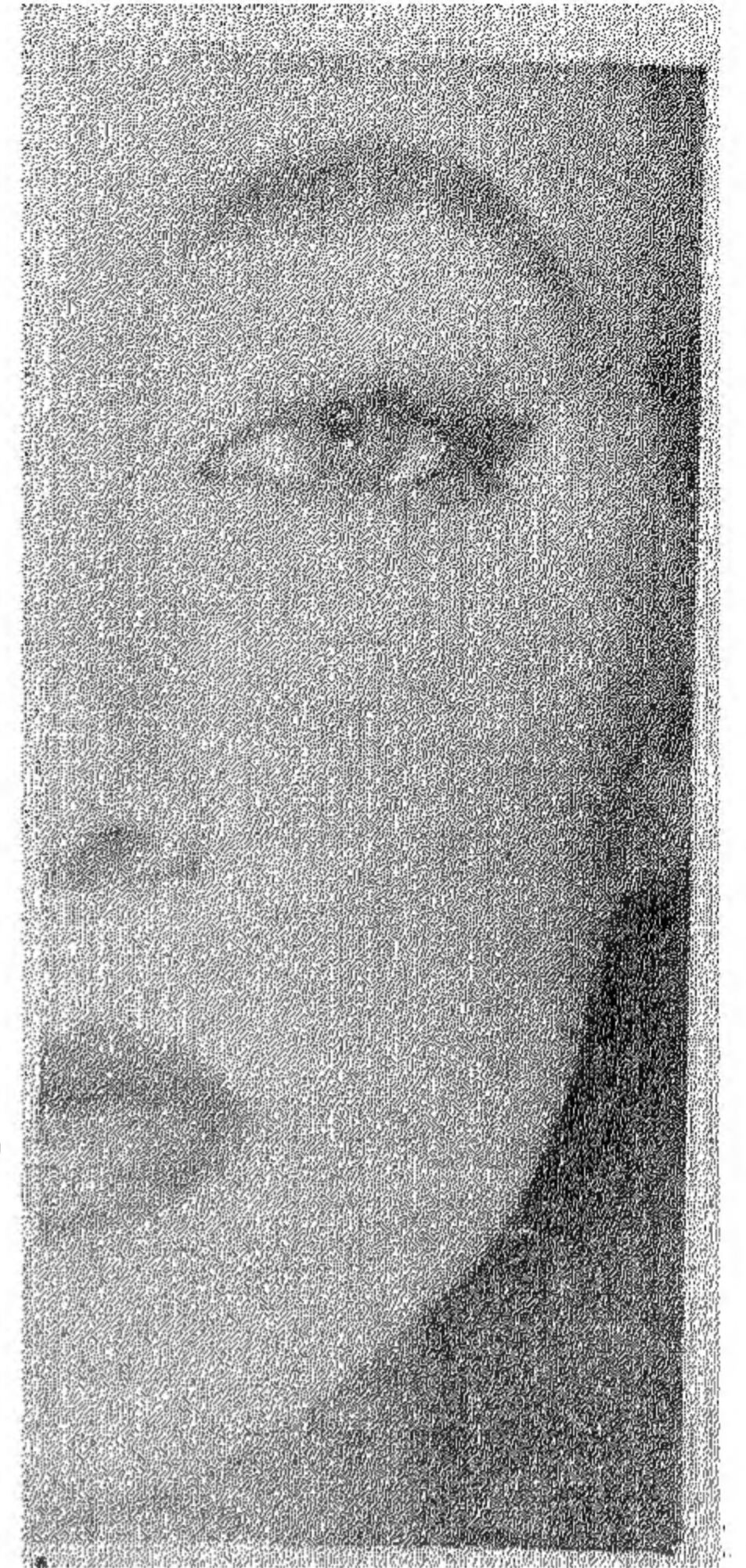
◆ سافرت الى الحبشة الانسة مونا دوس للاشراف على معهد التدبير المنزلي هناك

◆ تستعد السيدة اميلي بشارت في عمان لتأليف اتحاد بنت الاردن على أن يكون على غرار اتحاد بنت النيل .

◆ كان في مصر وعاصمة مصر هذا الشهر أربع ملكات للجمال :



من اليمين الى اليسار : الدكتور احمد حسام الدين سكرتير عام جامعة القاهرة والاستاذ محمد زكي عبد القادر والدكتور عبد الحميد الدواخل والدكتورة درية شفيق والدكتور عبد المنعم بدر عميد كلية الحقوق ثم الاستاذ يوسف فهمي



## لنكومي

ذات الشهرة العالمية  
قد أصبحت الآن  
في متناول يدك

لنكوم ... احمر الشفاه  
لنكوم ... احمر الخدود  
لنكوم ... كريم الجمال

ان مستحضرات لنكوم  
هي وخبدها التي  
تهبك الجمال

LANCÔME  
PARIS  
BEAUTE MAQUILLAGE - PARFUMS

## شهر

تكفل لك ياسيدتي مهارة  
لا نظير لها في مزاولة  
الخياطة على احسن الوجوه

تعلم  
التفصيل والخياطة

## فيرا

بمدرسة  
بازار فينتج فصل جديد  
باب الاشتراك مفتوح

بازار فينتج فصل جديد  
باب الاشتراك مفتوح  
بازار فينتج فصل جديد



قلوب

هل تصدق أن عددا كبيرا من سيدات مجتمعات الراقي لا يقرأن الجرائد اطلاقا ؟ هل تصدق أن بعضهن لا يعرف شيئا عما يدور في الداخل والخارج من أحداث ؟ وأن لا هم لهن الا تسقط أخبار الجيران والمعارف والاصدقاء ؟ والتحدث عن زيزي التي اشترت معطفا من اللراء بثلاثمائة جنيه ، في حين أن زوجها لا يزيد مرتبه عن الستين جنيها . وعن ستسن التي تملأ يومها بالنادي غير عابئة بتربية اولادها ولا مهتمة بطعام زوجها ولا باعداد ملابسها . . وعن سوسو تلك العانس المتصابية التي ما زالت تبحث عن زوج تفيظ به صديقاتها . . انها تؤمن الايمان الذي لا يخالجه شك بأن الرجال يفضلون المال على الشباب والجمال . . وعن ميمي ذلك الشاب الفتول الفضلات الذي يعيش عالة على والديه . . انهن يكتفين بعالمهن الصغير ، عالم القيل والقال . أما الحوادث التي تقرر مصير الانسانية فهي عندهن من التفاهة بمكان !

قلوبها

لا . . . لا اصدق ما تقولينه في هؤلاء السيدات . فقد شاهدت اكثر من واحدة تصفح جريدة زوجها الصباحية لتبحث عن باب ( أين تذهب هذا المساء ) ولتقرأ بعد ذلك اعمدة الوفيات واخبار المجتمع . انه لا شك مجهود يشكرن عليه ! ولكن الادهي من ذلك أن هناك متعلمات ومتعلمين لا يقرأون الصحف الا لما ولا يطلعون الكتب الا نادرا . . هناك بعض خريجي وخريجات الجامعة قد طلقوا القراءة طلاقا باننا مكتفين بما حصلوه من علم ومعرفة ايام الدراسة . خليل صابات



KOSMETIK

مستحضرات التجميل للحلاوت !  
كوزميتيك

يمكنكم مشاهدتها بزيارتكم :

المعرض الصناعي للجمهوريّة الألمانيّة الديمقراطيّة  
بالمستاهرة

من ١٠ إلى ٣٠ مارس ١٩٥٤

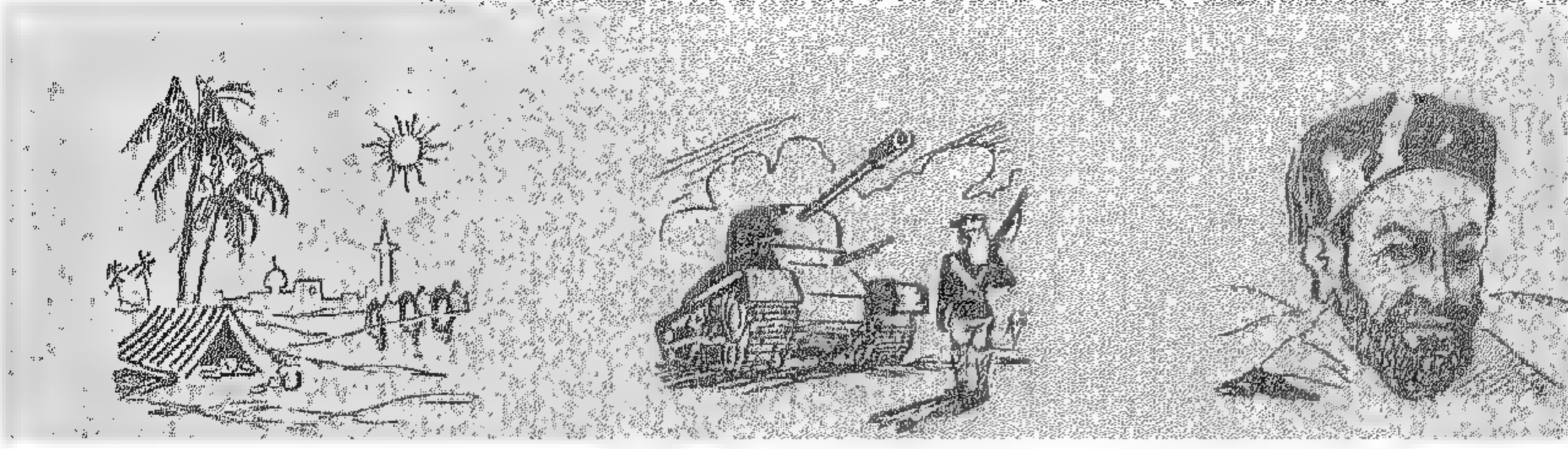
DIA  
Chemie

DEUTSCHER INNEN- UND AUSSENHANDEL  
CHEMIE

BERLIN 2, SCHICKLERSTRASSE 8.7



# بمخفى معلوماتك التاريخية



٣ - ما اسم الولاية التي يتركز فيها الإيطاليون في ليبيا ؟  
أ - فزان •  
ب - طرابلس •  
ج - برقة •

٢ - ما اسم الدولة التي تسيطر على ولاية فزان في مملكة ليبيا ؟  
أ - إنجلترا •  
ب - أمريكا •  
ج - فرنسا •

١ - ما اسم أهم طائفة دينية في المملكة الليبية ؟  
أ - السنوسية •  
ب - الباطنية •  
ج - الاسماعيلية •

## لا داعي لأن نقاسي

قرأت خبراً في إحدى مجلاتنا الأسبوعية هذا نصه: كُتبت سيده أمريكية لأحدى الصحف تقترح أن تفرض السلطات بطريقة ما ضريبة معينة على الأشخاص الذين

الوقوف في وجه هذا التيار، وأن الحكمة كل الحكمة في السير مع هذا التيار، وأن النجاح كل النجاح هو إدراك هذه الحقيقة الخالدة ...

ولكننا نعود فنقول إن قلة من الناس هي التي تفهم أنه مهما طال المطاف فلا مناص من الوصول إلى هذه الحقيقة في آخر الشوط ... وقد يقول قائل: ولماذا إذن هذه الاختراعات الكثيرة؟ لماذا؟

ولماذا؟؟ إلخ ... وسنرد عليه بأن كلامنا ليس معناه أن يقف العقل البشري والمجهود الانساني عن العمل والانتاج لأن تيار الحياة لا يمكن أن يقبل هذا الوقوف وأنه دائب في سيره إلى الامام ومجرد الاندفاع معه في طريقه يستلزم الجهاد والتعب ولذا فلا بد من العمل ولا بد من الانتاج •

إن ما أريد أن أصل إليه هو أن العمل فريضة من فرائض الوجود وأن التعب أصل من أصول الحياة فما دامت هناك حياة فلا بد

يطلعون على الناس بوجوه غابسة متجهمة دائماً فهي ترى أن هؤلاء الأشخاص - من الجنسين - يتسببون سواء أكانوا يريدون ذلك أم لا يريدون في تعطيل حركة الانتاج القومي العام، ولذا بمضايقتهم لغيرهم، ولذا يجب أن يدفعوا ثمن ذلك • والخبر فيه طرافة، ولكن إلى جانب هذه الطرافة نجد فلسفة، وفلسفة عميقة إذا أمعنا التفكير فيه والتأمل في كل معنى يمكن أن تحويه ألفاظه •

أن مشاغل الحياة قد كثرت في عصرنا هذا حتى لم يعد هناك انسان يستطيع أن يقول إن وقته يمكن أن يكفيها • وما من فرد يقابله الانسان الا وهو في عجلة وسباق عنيف مع الزمن بينما الحقيقة هي أنه مهما أجهد نفسه فلن يستطيع أبداً أن يفوز في هذا السباق •

الجوهر الأكبر الذي تلف حوله الحياة وتدور يقول انه ليس بالامكان سبق تيسار الحياة، كما أنه ليس بالامكان

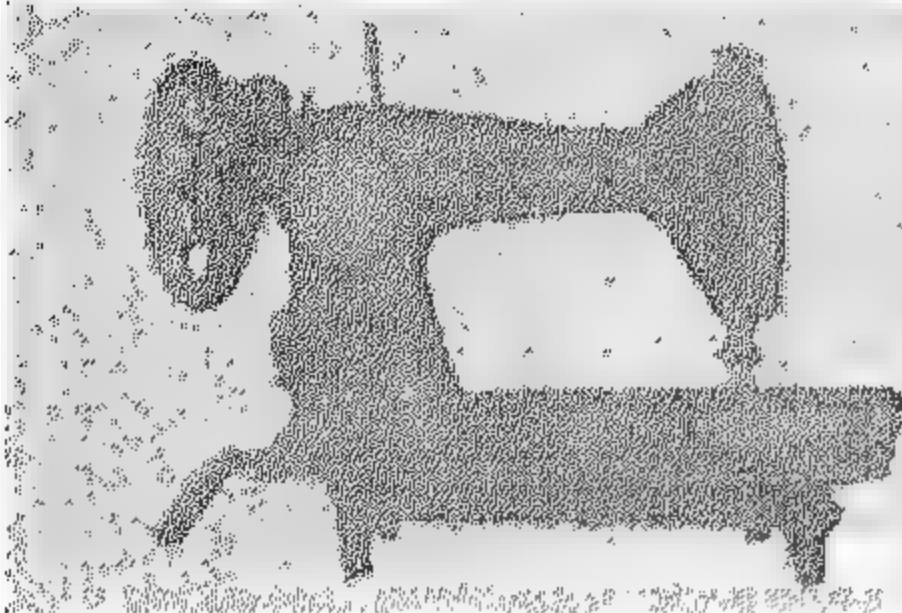




# نصيحتي اليك...

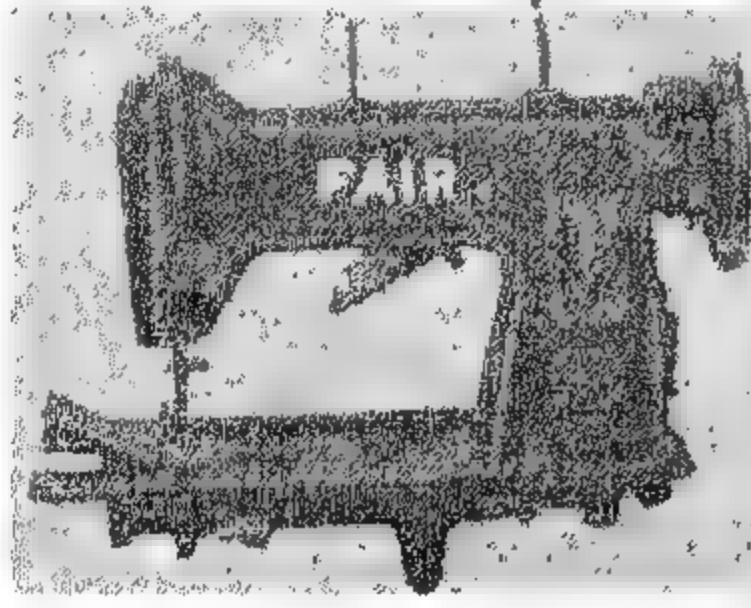
سيدتي

الخيطة الحديثة «فير FAIR» التي تشتغل البرودريه أوتوماتيكيا بدون قطعة غيار علاوة على جميع أشغال



الخيطة بسهولة زائدة . وقد لاقت هذه الماكينة أكبر نجاح في الولايات المتحدة الأمريكية وهي معروضة حاليا في السوق المصرية بأسعار توفر لك ثلث ما تدفعينه لو ذهبت فورا وبلا تفكير أو مقارنة لشراء أية ماكينة من الماركات المسيطرة على عقولنا بلا سبب ان «فير» أجود وأوفر وأفخم ماكينات الخياطة المنزلية وهي معروضة الان بالقاهرة لدى :

ان كنت تدققين وتقارنين في مشتراواتك من الملابس والجوارب والاحذية وما اليها مع كونها تستهلك في موسم أو عام على أكثر تقدير ، فالاجدر بك أن تضاعفي التدقيق والمقارنة عندما تقدمين على شراء الاشياء التي ستعيش معك طوال العمر . ففي كل يوم تستحدث في ميدان الصناعة ابتكارات جديدة كلها تهدف الى راحة المشتري واجتذابه ، وبديهي أن أول مستلزمات كل بيت



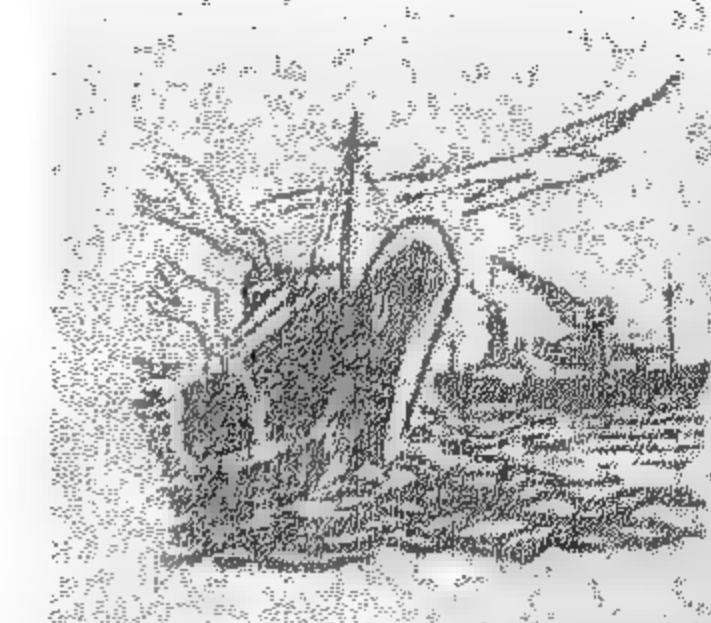
ماكينة خياطة على أهبة الاستعداد . ان الخبراء ما يرحوا يبدلون كل ما في وسعهم حتى قدموا ماكينة

معروض فير: ٤٤ شارع القصر العيني بجوار دار الحكمة الشركة المتحدة للهندسة « أحمد محسن وشركاه » ٢ شارع شريف عمارة اللواء بالقاهرة

في اتحاد بنت النيل



زارت اخيرا السيدة تحية كاريوكا دار اتحاد بنت النيل وترى في الصورة وحولها السيدة حرم الاستاذ محمد عبد القادر حمزة والدكتورة ذرية شفيق وحرم الاستاذ مصطفى الفلكي والسيدة سميرة شكرى



٥ - ما اسم أهم ميناء على طول ساحل مملكة ليبيا ؟  
١ - طرابلس  
ب - بنغازي  
ج - طبرق  
الاجابة ص ٦٤

٤ - ما اسم رئيس الوزراء المصري الذي تنازل عن « جغبوب » لاييطاليا ؟  
١ - النقراشي  
ب - اسماعيل صدقي  
ج - زيور

ولو استطعت أن تكوني مثلها لنعمت بالسعادة ولاستمتعت بالحياة التي يصورها الناس قبيحة متعبة بينما هي في الواقع جميلة طلقة متفتحة لمن يفتح قلبه وأساريره لها .  
والان ما رأيك في اقتراح بسيط ندعوك الى تنفيذه ونشره بين صديقاتك وقرباتك ومعارفك !

ما رأيك في أن تفرضي على نفسك أولا ثم على كل المحيطين بك ثانية ضريبة بسيطة أو غرامة قافهة هي نصف قرش عن كل تكشيرة في غير موضعها . . . ومارأيك في تجميع حصيلة هذه الضريبة أو الغرامة في « حصالة » صغيرة واستخدامها نهاية كل شهر أو أسبوع في الترويح على النفس بالذهاب الى السينما، أو التنزه في حديقة من حدائق الملاهي وما الى ذلك من ألوان الترفيه . . .

اننا ندعوك الى الأخذ بهذا الاقتراح وتنفيذه ثم الكتابة لنا بالنتيجة بعد شهر أو شهرين . . . ونحن في الانتظار .

٠ خ ٠

من العمل والموت وحده هو الذي يضع حدا للعمل . . . وعلى هذا فلا داعي أبدا لان تعبسي يا سيدتي وأنت تعملين ولا داعي أبدا لان تلقى زوجك وأبنائك وزميلاتك صباح كل يوم « والتكشيرة » التقليدية منطبعة على أساريك . . . ولا داعي أبدا لان تعتقدي أن العمل من لوازمه هذه « التكشيرة » العابسة وهذا الجو الخانق المثير للاعصاب المقبض للنفس الذي تثيره هذه التكشيرة . . .

ان العمل هو الحياة فاذا كنت مقتنعة بأنك حية وراغبة في الاستمرار في الحياة فلا بد لك من لقاء الدنيا بوجه آخر غير هذا الوجه العابس وبأساريك باسمه ضاحكة فيها حركة الحياة واندفاع الزمن . . .

اننا نؤيد هذه السيدة الأمريكية التي اقترحت على السلطات أن تفرض على الاشخاص الذين يطلعون على الناس بوجوه عابسة ضريبة معينة . . .

فهذه السيدة تفهم الحياة ولا شك، وتدرك كنه الوجود بلا ريب . . .





# من عيادة ابن



## دراسة عن تحديد النسل

للدكتور مصطفى الديواني

كبرى: وان التقصير في ارشاد الناس الى طرق تحديده جريمة لا تغتفر . فيجب أن نقف في وسط الطريق . لا اباحية ولا تزميت بل انشاد لما فيه المصلحة . . . فالزوج المثقف محدود الدخل تفزعه كثرة الاولاد ويود لو ارشده المتخصص الى وسيلة لتحديد الذرية ، وتغلب عليه غريزة حب النفس فيختار من الطرق

شغل موضوع تحديد النسل أذهان المجتمع أخيرا وتضاربت آراء رجال الدين ورجال الاجتماع حول سلامة الدعوة الى تحديد النسل في حرم الدين فيه قتل . اتى حرم الله قتلها الا بالحق . . . وفي وسط هذا المعضن يمكن الخروج بنظرية بسيطة سليمة وهي ان الاكثار من النسل في بلد فقير محدود الموارد جريمة اجتماعية

يبر الزوج زوجته وأن يتقى الله في صحتها وعافيتها .

واياك يا سيدي وما يسمونه « الفترة الامينة » أي ما يعتقد الكثيرون من أن الحمل لا يحدث خلال أيام معينة من الشهر ، فيقولون مثلا انه لا داعي لاستعمال موانع الحمل قبل الطمث الشهري أو بعده بأسبوع . أو أثناء الرضاعة من الثدي، فتهمل الام في الاحتياط على أنها لن تحمل ما دامت ترضع طفلها ، وكم من حوادث حمل حصلت في هذه الفترات الامينة . . . بل قد يحدث الحمل أثناء أيام العادة الشهرية نفسها .

فلا تعتمد يا سيدي الاعتماد كله على الاقراص واللبوسات والغسولات المهبليّة ، وضعي نصب عينيك انه ليست هناك فترة أمينة، بل انك عرضة للحمل في أي يوم من أيام الشهر بما في ذلك أيام العادة الشهرية .

دكتور مصطفى الديواني

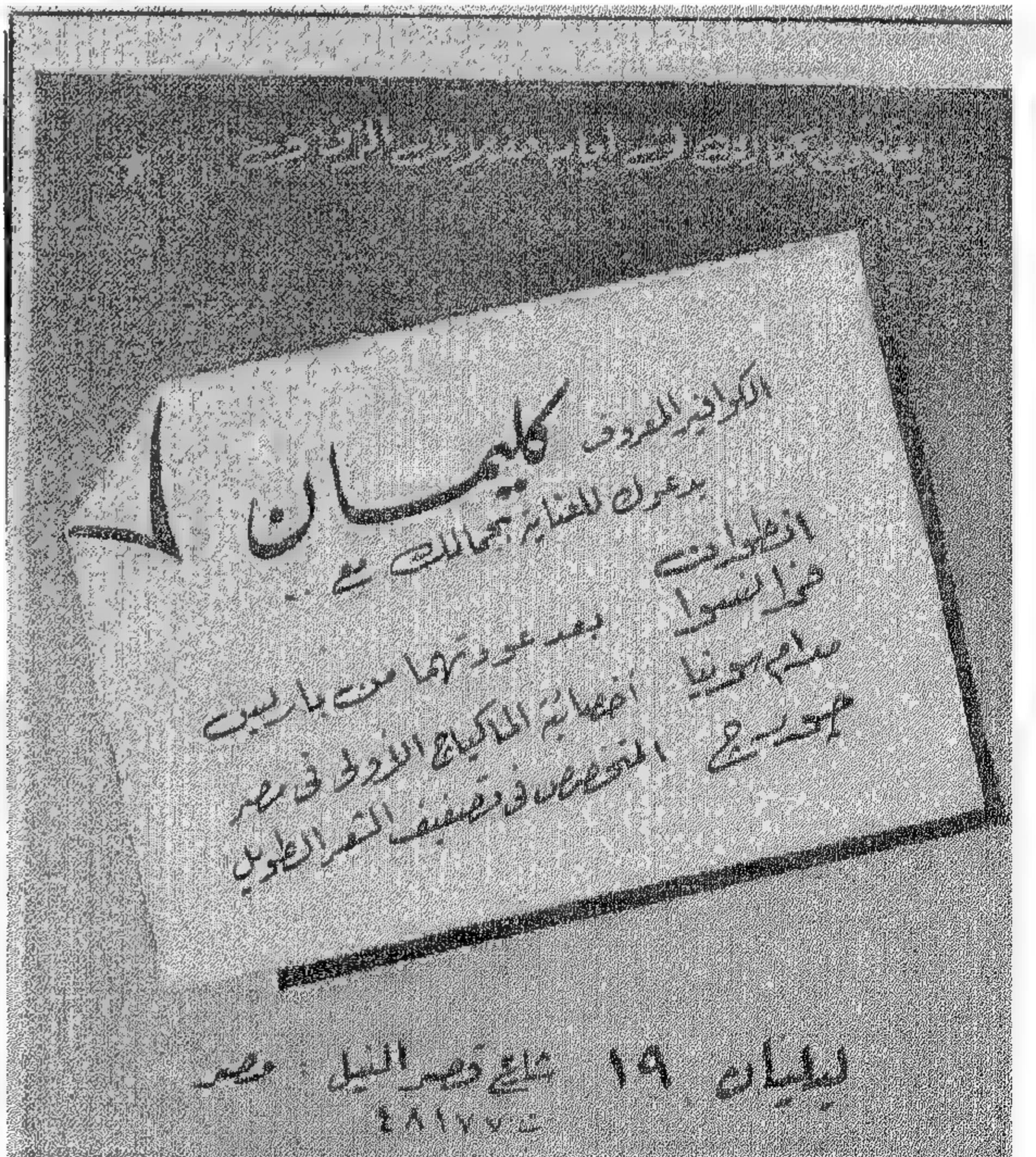
ما لا يتعارض مع ارواغريزته الجسمية حتى الثمالة فيلقى العبء على الزوجة المسكينة لتستشير طبيبها ليصف لها لبوسا أو غسيلة مهبليّة ، تستعمله وهي خائفة جزعة لان نتيجتها غير مضمونة وخطر الحمل معها كبير . . . فتضطرب في معظم الحالات اذا وقعت الواقعة وحادث الحمل أن تلجأ الى اجهاض نفسها معرضة حياتها للخطر أو تستمر في الحمل تسعة أشهر طوال تقاسي فيها الامرين حتى تلفظ جنينها في ومن رأي أن أحسن الوسائل لمنع الحمل هي التي يستعملها الرجل ، ولكنه في الغالب تغلب عليه الانانية ويرفض استعمال أي وسيلة تقطع عليه تيار متعته، مع أنه يجب أن يعلم أن الحياة الزوجية أساسها تبادل التضحية والمنفعة ، فيوم عليه ويوم على الزوجة ، والله يحب كل تعاون على البر والتقوى وهل هناك بر أكثر من أن

## إبتسامك بأسدتي

لطبيب بنت النيل

ولا يساورك الخوف من صعوبة بتحقيق هذا الامل الخلاب . فما عليك الا أن تعتني بأسنانك عناية يومية كما يعتني بها الجميع : ١ - تخيري فرشيتين للأسنان على شرط أن تكونا

لكي تكوني ساحرة، يجب أن تكوني جميلة لطيفة ، ولن تكوني جميلة لطيفة الا اذا عرفت كيف تبتسمين . ومعنى الابتسام هي أن تفرجي عن أسنان لؤلؤية ناصعة بشفتين حلوتين جميلتي الرسم والتكوين .



لحاملة هذا الاعلان خصم ٥٠ / ٠ للبرمانت والصبغة



# بساطة



«أسبرو» يبرهن على أن بوسع دواء واحد أن يقوم بخدمات متعددة، فهو يحارب جميع البرد المبتدئ، القشعرية، الانفلونزا أو الألم ببساطة مذهلة، كما يدعم المقاومة البشرية لهذه الأمراض الصغيرة ويعيد الطبيعة على جميع قوتها النافعة كلها لتوفير الصحة.

## «أسبرو» معناه أفضل

أصابني من مدة أسبوع تقريباً زكام كاد يمنعني عن العمل في محلي فاشترت بعض أقراص من أسبرو فشعرت بالراحة التامة بعد تعاطي أول قرص من أسبرو وقد أصبحت في صحة جيدة.

مطفى محمد

خرجت لزيارة المقابر في اليوم الأول من العيد وقد شعرت بعد عودتي إلى المنزل بركام شديد جعلني في أشد الألم وتصادف ذماني إلى أحد أصدقائي المهتمين بالعيد وقد لاحظت على شدة التآلم فصحني باستعمال أقراص أسبرو وفعلاً قت باستعمالها وما هي إلا بضع ساعات حتى شعرت بتحسن وضاع عني هذا الألم.

كيف تقضي «أسبرو» للأطفال

طريقتان بسيطتان لإعطاء الدواء «أسبرو» للأطفال: إما بوضع مع قليل من الشراب أو الثانية: بكسر قرصاً صغيرة ووضع مع الزبد والمعتادير كالأني.

الأطفال من ٢-٦ سنوات ١ قرص  
والتيهم من ٦-١٢ سنة ١ قرص  
والتيهم من ١٢-١٨ سنة ١ قرص  
والأطفال أكبر من ١٨ سنة ١ قرص

الأسعار في مصر

٤ أقراص ١ قرص صاغ  
٢٧ قرصاً ٦ قرص صاغ

الوكلاء: ريج. ب. شريهان وشركاه  
٣ شارع بنك مصر القاهرة ٧٨٦١

لا يضرك القلب ولا المعدة

ASPRO

٣٧٣ محمد عبده الجبري

اشتراكات مجلة بنت النيل

١٠٠ الاشتراك السنوي في مصر والسودان

١٥٠ الاشتراك السنوي في البلاد العربية

٢٠٠ الاشتراك السنوي في الخارج (أو ما يعادلها)

وقاية ضد تسويس الأسنان  
فاذا ما أحسست ألم في أسنانك فبادري بزيارة طبيب الأسنان حالا .

وعليك أن تعلمي أن طب الأسنان قد تقدم في هذه الأيام تقدماً كبيراً، فلا آلام في أية عملية، وهناك أسنان ذهب أو صلب قد لا يناسب قسماً فمك أو وجهك .

٦ - عليك باستشارة طبيب الأسنان مرتين في العام على الأقل لفحص أسنانك فحصاً كاملاً . وهذه فرصة جميلة ليقوم طبيبك بتنظيف دقيق شامل .

٧ - وعليك أخيراً بمراقبة أسنان أطفالك، فقد لا تنمو واحدة، أو تقع واحدة، أو تسود، وبادري بالعلاج السريع فانهم سيدينون لك لذلك بفضل كبير، سيقدرونه لك فيما بعد .

خسنتين . وهكذا تبقى أحدهما جافة دائماً .

٢ - استعملي معجوناً من صنف جيد وكفى . ولن يساعدك في اختيار المعجون إلا طبيب الأسنان الخاص، فهو يعرف أن كل أنواع المعاجين طيبة، ولكنه سيحدد منها النوع الذي يلائم أسنانك ولثتك .

٣ - تفريش لأسنان يجب أن يكون رأسياً وليس أفقياً، وهذه غلطة شائعة عند الجميع .

٤ - لا تهتمي كثيراً ببعض نقط من الدم قد تتساقط من اللثة من فرط تفريشها فانها قد تكون غير متعوده هذا الاحتكاك المتعب، ومن ثم سيصبح الأمر طبيعياً وستتعودان - دون دماء - هذا العلاج .

٥ - عليك بمضغ الطعام مضغاً جيداً، فهذا هو خير

### عيادة بنت النيل مجاًنا

تعالجك

يصعب أحياناً على طبيب بنت النيل تشخيص المرض بالمراسلة، حيث أن كثيراً من الحالات تستوجب فحص المريض . وطبيب بنت النيل على أتم استعداد لتقديم خدماته مجاناً لقارئات المجلة . اكتبى لنا عما تشكين لتعرضه عليه في أول فرصة ويجدد لك موعداً إن كانت الحاجة تستلزم ذلك .

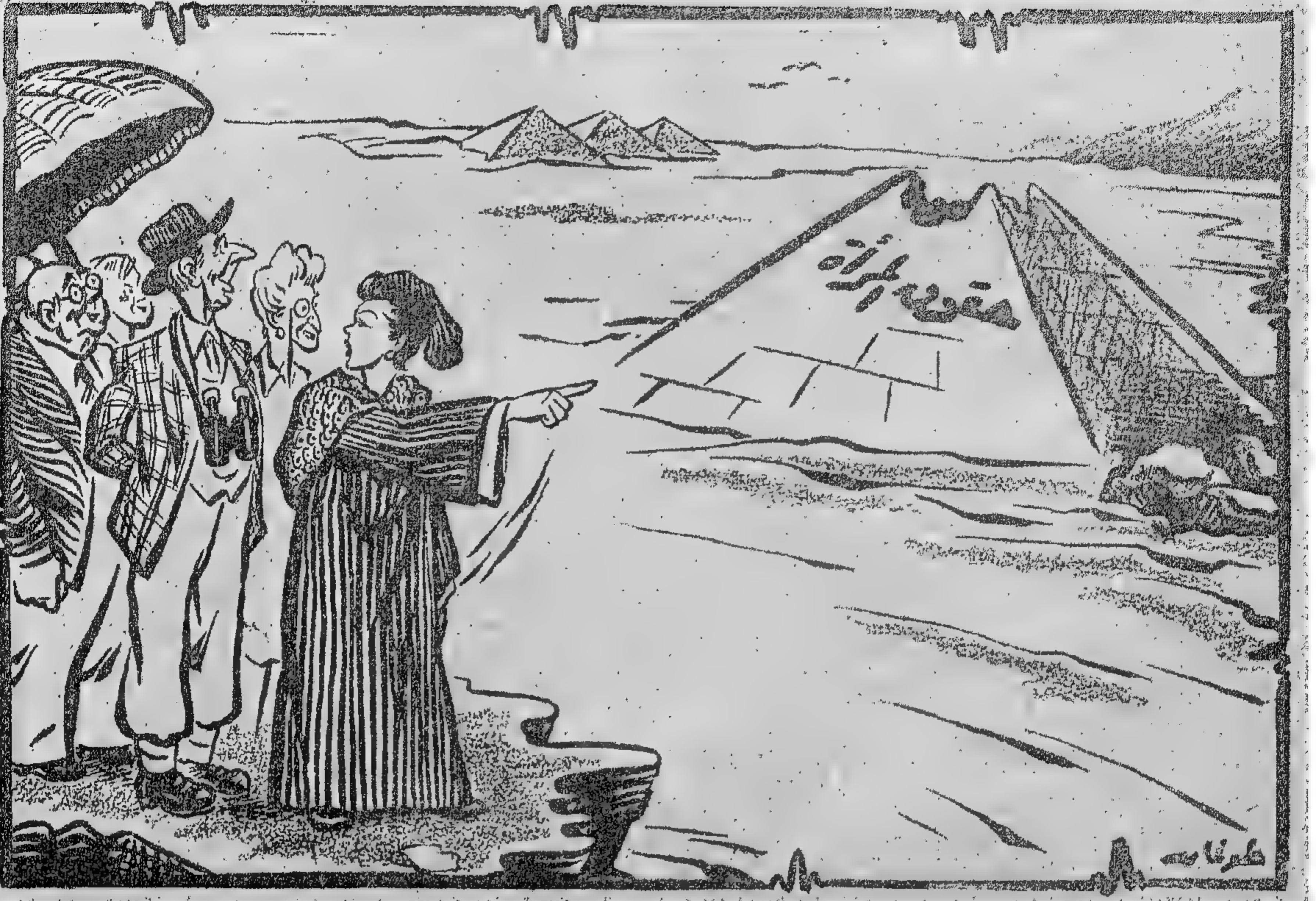
تأمين العمل للاجئى فلسطين واسمها يدل ولاشك على أغراضها العظيمة لايجاد أعمال شريفة للاجئيات ولاجئى فلسطين وهذه الجمعية تضم أقساماً لتعليم الأطفال وتدريب الفتيات على المهن النسائية وجمعية اقالة العائرات وهي جمعية خيرية تسعى لانقاذ العائرات . وهناك تسع جمعيات أخرى منتشرة في لبنان تجمعها رابطة جمعيات الاحياء النسائية .

ومن ذلك يتضح لنا مدى اهتمام المرأة اللبنانية برسالتها نحو العمل على الارتقاء بمستوى مجتمعها ونشر الخير والصلاح فيه . وهذا ولا شك طابع المرأة المتحررة المتقدمة .

صور من النشاط الاجتماعى ( بقية النشور ص ٧ )

ومن صور نشاط حرم الرئيس اللبناني تقدم هذه الصورة لاحدى المؤسسات الاجتماعية التي ترميها فقد وجدنا أن عدد هذه المؤسسات من الكثرة بحيث لا نستطيع نقلها جميعاً هنا ولذلك فسنكتفى بالإشارة إليها، فمنها جمعية العناية بالطفل، وجمعية رعاية الطفل اللبناني والجمعية النسائية فحلبة الملك سعود الاجتماعية ببيروت وهي تقوم بالدور الذى تقوم به بنت النيل في مصر لمكافحة الأمية بين النساء اللواتي فاتهن سن التعليم وجمعية





اختارت مصلحة السياحة عددا من الفتيات لمرافقة السياح الاجانب اثناء زيارتهم لمصر  
الترجمانة - واليوم ده فاضل فيه شويه .. لكن السنة الى جاية تيجو تلاقوه خلص ..

الثامنة شتاء والساعة  
السابعة صيفا والا جوزى  
بدفع « بنى » واحد .

وكان هذا الاقطاعي يخصم  
هذه الغرامات من أجور خدمه  
كل ثلاثة أشهر ويوزع المبلغ  
المتجمع على الفقراء والمحتاجين  
من أهل الناحية .

وكان من عادة الخدم أو  
من الواجب عليهم اذا ما جلس  
سيد البيت الى مائدة الطعام  
أن يخف أحدهم اليه ويعلق  
حول عنقه القوطة . وكان على  
خادم آخر أن يعد المائدة  
فيضع الملح والخبز وأدوات  
الاكل المختلفة . وان قصرت  
الخدمة في أداء واجبهما  
ضربت بالعصا ضربا مبرحا !

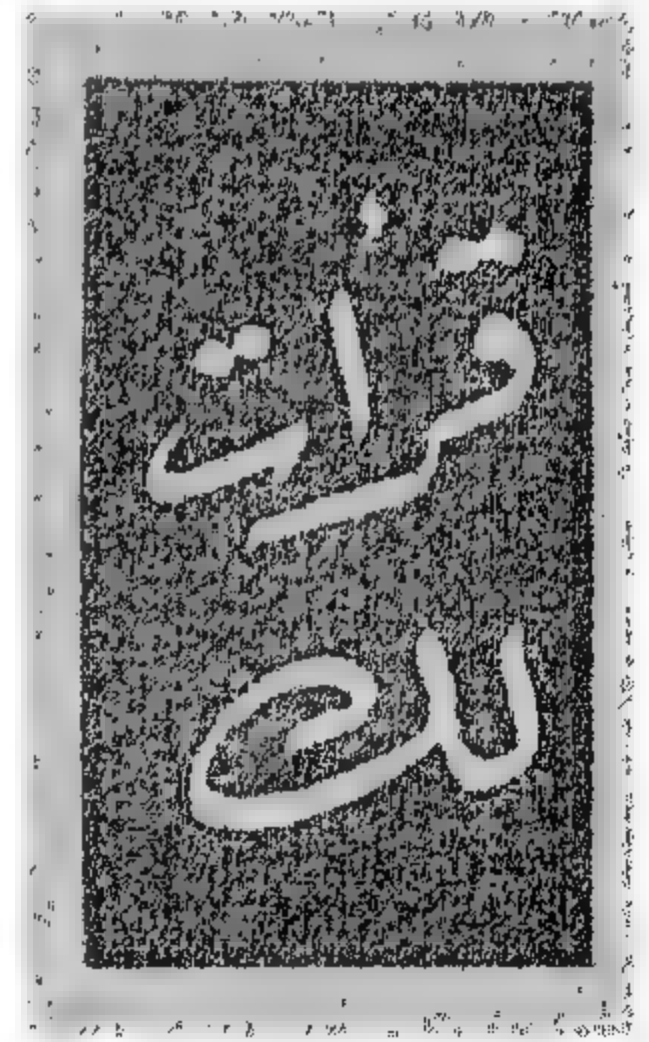
زرقاء اليمامة

الايمان والا جوزى بدفع  
غرامة قدرها أربعة بنسات .  
وان كسر خادم زجاج نافذة  
دفع ثمنها مخصوما من أجره  
وان لم يكتشف الخادم الذى  
كسر الزجاج دفع رئيس  
الخدم ثمنه .

وليس للخادم أن يتغيب  
عن مكان عمله فى أوقات  
العمل والا عرض نفسه  
لغرامة قدرها أربعة بنسات .  
وان تضارب خادمان فصلا من  
عملهما فى التو واللحظة وان  
تشاتما دفعا اثني عشر بنسا  
وليس للخادم أن يمازح  
الخادمتين والا كان جزاؤه  
خصم أربعة بنسات من أجره  
وعلى الخادم أن ينظف قاعة  
الاستقبال يوميا فى الساعة

« ليس لاي خادم أن يتغيب  
أثناء صلاة الصباح أو المساء  
والا عرض نفسه فى حالة  
عدم قبول عذره لغرامة قدرها  
« بنى » واحد . »

وكان على الخادم ألا يمكث  
فى فراشه الى ما بعد الساعة  
السادسة صباحا والا يكون  
خارجا عنه بعد الساعة  
العاشرة مساء ان كان الوقت  
صيفا . أما ان كان الوقت  
شتاء فكان عليه ألا يظل فى  
فراشه بعد الساعة صباحا  
ولا خارجة بعد الساعة التاسعة  
مساء بدون عذر مقبول والا  
اضطر أن يدفع غرامة قدرها  
بنسان . وكان ينبغى على  
الخادم أيضا ألا يعلم الاطفال  
القبائح والشبهات وحلف



كان الانجليز فى القرن  
السادس عشر يسيئون معاملة  
خدمهم ، وقد قرأت لك كتابا  
صدر أخيرا يصف الحياة  
اليومية لهذا الشعب فى ذلك  
العصر ، اقتطف منه قانونا  
وضعه أحد الاقطاعيين لتأديب  
خدمه جاء فيه :



هذا كل ما فى الامر  
ان ضباب البودرة حتى  
الآن كان موصوفاً فى الامكان  
الاستغناء عنه ، لان البشرة  
على حالها ستأخذ مظهرها  
الطبيعى وتبدو فى نعومة  
الساقان  
حقاً انها ثورة فى عالم  
الماكياج !

## الجمال فى ٢٠ ثانية..!

فى استطاعة كل سيدة ،  
حتى التى تعوزها الخبرة ،  
ان تنجح فى وضع ماكياجها  
منذ الرحلة الاولى  
فمشررون ثانية فقط تكون  
كافية لوضع بضع لمسات  
خفيفة على الجبهة والانف  
والخددين والذقن ثم تفرش  
وتمسد ببساطة على الوجه  
كله . بعد ذلك ، ما قولكن

ان النجوم فى هوليوود  
اصبحن الآن يخرجن  
مكرات سامة قبل مواعيدهن  
العادى من الاستوديو ، بعد  
الانتهاء من ادوارهن  
ولما سئلت عن ذلك كل  
من آفا جاردنر وسيلفيا  
سيدنى ومارجرين لندساي  
وجلوريا جراهام وجانى  
جرانت ومارجريت شمبان ،  
اجبن مؤكدات بان الباعث  
للخروج من العمل بهذه  
السرعة لم يكن قط من  
التهاون او التعب بل كان  
فى الواقع من عدم احتياجهن  
الى التأخر بسبب ازالة  
ماكياجهن او اعاده وضعه .  
ذلك لان بقاءهن تحت  
انوار الصايح العائفة  
وانتقالهن الى الخارج تحت  
اشعه الشمس القوية لم  
يعد لهما اى تأثير على  
ماكياجهن ما دمن يستعملن  
- بان ستيك - ذلك الماكياج  
الحديث العجيب الذى احدث  
ثورة هائلة فى هوليوود  
مالبت ان اجتاحت الى فرنسا  
باسرها حتى وصلت الآن الى  
وشار هذا الماكياج -  
كريم - بما يشتمل عليه من  
الوان الطبيعية متعددة ( «بان»  
هى مخترع كلمة  
بانكروماتيك ) لا يتأثر اى  
لون منها بفعل الاضاءة مهما  
اختلف نوعها . اما طريقة  
تركيبه التى تشبه فى الشكل  
قلم الروج (ومن ثم جاءت  
كلمة ستيك) فهى تتألف من  
حافظة لها غطاء وبأسفلها  
قلاوظ يجعلها سهلة  
الاستعمال ، ودائماً فى  
متناول اليد ، داخل الشنطة ،  
بحيث ان ضر لوان تكفى  
لعمل الرتوش ، وعشرين  
ثانية لوضع ماكياج كامل .  
جمال ساحر فى ظرف  
عشرين ثانية ..! ما راىكن  
فى ذلك يا سيداتى ؟ انتن  
يا من يتعرضن كل صباح ،  
لخطر الوصول الى العمل  
متأخرات !  
الىكن ما قالته السيدات  
اللواتى قد سبقنكم فى تجربة  
البان ستيك ...

لقد وصل أخيراً...

**بَان سْتِيك**  
Pan-Stick

الماكياج كريم المدهش الذى لم

تستعمليه مثله من قبل ..!

استعمله جميع النجمات اللواتى التفتن الى...

**ماكسى فاكتر هوليوود**

Max Factor Hollywood

من اشبه الوان بافكار ترواقى لونه وسترك - ٦٤



الماكياج كريم المدهش الذى لم تستعمليه مثله من قبل ..!

بان ستيك - ماكياج فاكتر هوليوود - هو الماكياج الذى لا يتأثر اى لون منها بفعل الاضاءة مهما اختلف نوعها . اما طريقة تركيبه التى تشبه فى الشكل قلم الروج (ومن ثم جاءت كلمة ستيك) فهى تتألف من حافظة لها غطاء وبأسفلها قلاوظ يجعلها سهلة الاستعمال ، ودائماً فى متناول اليد ، داخل الشنطة ، بحيث ان ضر لوان تكفى لعمل الرتوش ، وعشرين ثانية لوضع ماكياج كامل . جمال ساحر فى ظرف عشرين ثانية ..! ما راىكن فى ذلك يا سيداتى ؟ انتن يا من يتعرضن كل صباح ، لخطر الوصول الى العمل متأخرات !

**عمل الاستعمال كما حذر الشعار**

يباع فى جميع المحلات الكبرى ومحلات الادوية والصيدليات ومحلات المطهر  
الموزعون : لادىكو الشركة الاهلية للنوكيتل والنورينع  
فيستاد وشركاه ش.ت. ١٠ القاهرة . س.ت. ٣٣١٣



# كيف تبرزين من جمالك ثوبك؟

لا يكتفى أن يكون الثوب جميلاً • ولا يكتفى أن تكوني  
التي جميلة • بل يجب أولاً ولعل كل شيء أن تعرفي  
كيف تلبين وكيف تمشين وكيف تجلسين لتبرزين  
معاسمك ثم بك



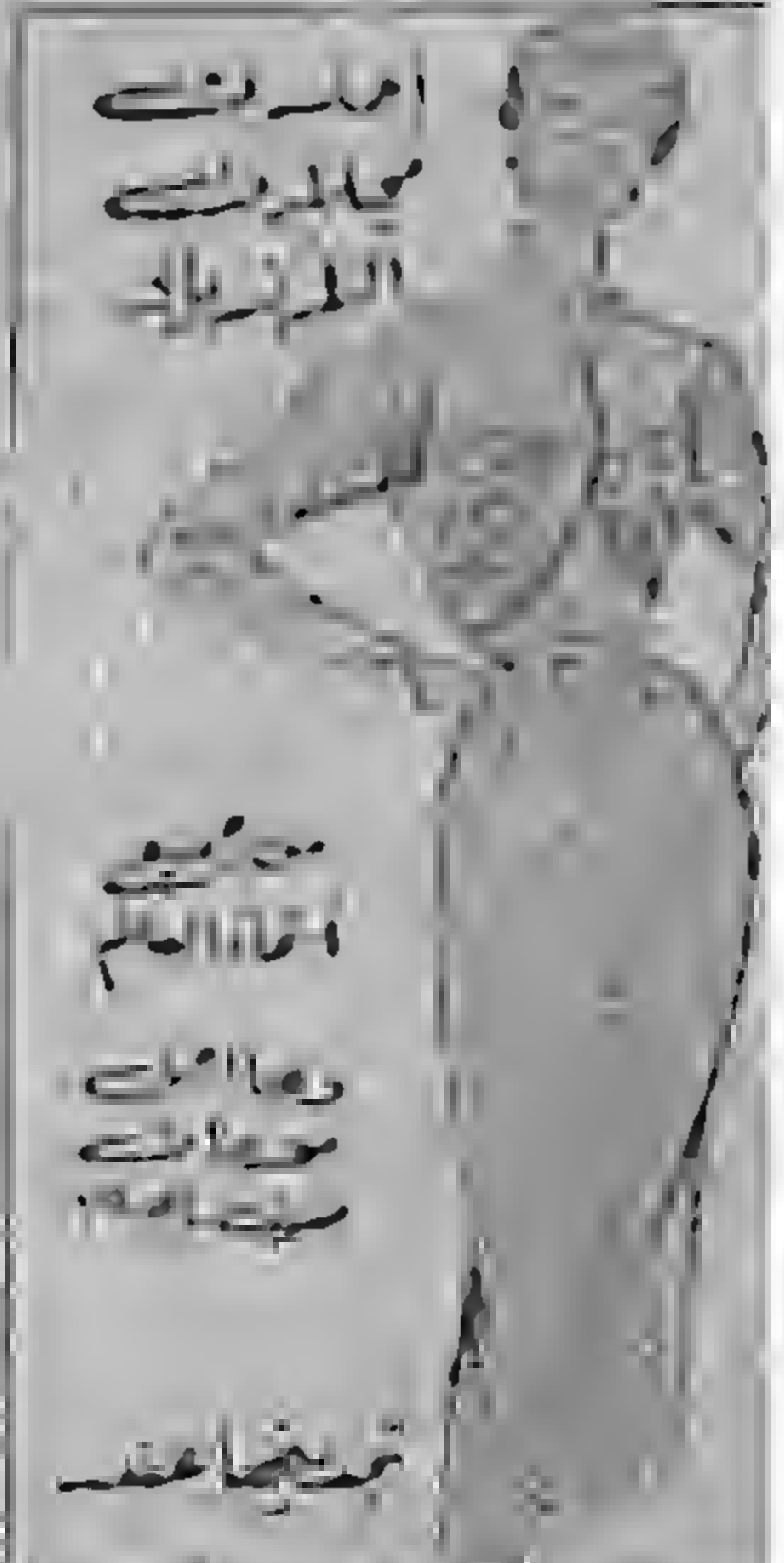
هل تريدین بهدلة ثوبك ؟ قللي  
اثن هذه الوقفة • انها تخفي  
جمال هذا الثوب وتبرز بطنك  
ايالك اثن وهذه الوقفة



ما هذه الجلسة المضحكة • انك لم تعودى فتاة  
في العاشرة من عمرها • ان مصفحة هذا الثوب  
سوف تبكي حين ترى لستانك بهذا الوضع



هكذا ولقيت هذه الحسنة ليبدو ثوبها  
جميلاً • ان الوقفة المصطنعة تفسد كثيراً  
من جمال ثوبك مهما تبلغ مهارة خاتمة



عيسى أحمد مسعود  
شارع عبدالقادر تركي  
طريق التحرير أدبي ٢٥٧٤٦





والأيام التالية

فرصتكم السنوية الوحيدة  
حيث تعرض

# البنوك

مؤسسة بنك مصر الكبرى

بفروعها بالقاهرة وجميع عواصم ومدن القطر

## أكبر خصمة في الأسعار

اقرأ قائمة الأسعار ..

.. وشاهدوا إجراءات محلنا

شركة بيع المصنوعات المصرية

المركز الرئيسي: ٢ شارع فؤاد الأول بالقاهرة ١٥٨  
وفروعها: بالقاهرة وجميع عواصم ومدن القطر



لماذا تقفين هكذا ؟ انك تفسدين شكل  
الثوب الذي ترتدينه • اعدى ساقك  
البسرى والنزلى يدك ليعود الى ثوبك  
رونقه



انها بلا شك مريحة تلك الجلسة التي  
تجلسينها ولكنها سوف تقلب شكل  
فساتيك رأسا على عقب •



# أ... ب... الجمال



ليس هناك أسهل وأصعب من عمل ماكياج يظهر الوجه على طبيعته ودون أن تكون صاحبتة في حاجة الى تجديد هذا الماكياج كل ساعة من ساعات النهار ليظل الوجه محتفظا برواقته .

وان أول شرط من شروط التجميل الصحيح هو أن نختار مستحضراته من أعلى صنف . الا أن هذه المستحضرات مهما تبلغ من حدود الكمال فانها لا تأتي بفائدتها كاملة الا اذا كانت البشرة سليمة .

لذا وجب علينا تخلص البشرة من كل جسم غريب ولا يتأتى هذا الا اذا كلفنا احدى اخصائيات التجميل بالعناية بها بين الحين والاخر . فقد اكتشفت طرق حديثة للعناية بالبشرة واعادة شبابها اليها .



في هذه الحالة سيبدو أقل طولا . أما ان كان وجهك مستديرا فما عليك الا بوضع الاحمر الوردى من السالفين الى ثلثي الوجه فيبدو أقل استدارة .

وان كان الخدان داخلان فاياك ان تضعي ماكياج في هذا الفراغ بل ضعيه على الجزء البارز من الخد . واحرصي دائما على أن تبرزى شخصيتك والا تمحي طابعك الذي يميز جمالك وشكلك عن غيرهما .

وغالبا ماتكون قاعدة الماكياج كريما أو لوسيونا خاصا . ويكفى أن نختار لكل بشرة النوع الذي يلائمها . لا ترتكبي هذا الخطأ الشائع الا وهو الغاء كريم الجمال بحجة ان البشرة دهنية . ان كل ما عليك في هذه الحالة هو أن تضعي كريما خاصا يدخل تركيبه الكافور وان كانت بشرتك معرضة لبروز الشعيرات الدموية الحمراء والزرقاء . فيها فلا بد من استعمال كريم مناسب يصفه الطبيب المعالج أو معهد التجميل الذي تترددين عليه .

ان كريم القاعدة هذا يجب دهن البشرة به وتجييفه خفيفا بواسطة ورق المص الخاص . أما الكريمات الملونة فانها توضع بعناية تامة على الوجه والعنق دون أى تمييز .

ان خديك سوف يتوردان بالكريم لا بمسحوق جاف ليظل أطول مدة ممكنة . ان النصف الثاني من القرن العشرين لم يعد يحتمل المرأة التي تمضي نصف يومها أمام المرأة . اننا في عصر السرعة .

ويجب علينا دائما قبل عمل الماكياج مباشرة أن ننظف البشرة بلبن خاص يهدى ويريح عضلات الوجه وان نغير القطنية كلما اتسخت الى ان تصير بيضاء اللون . ومن ذلك يتضح ان الماكياج لا يؤدي رسالته الا اذا كانت البشرة خالية تماما من كل عيب .

وعلىنا بعد ذلك أن نعرف مدى التغير الذي يصيبنا من جراء استعمال الماكياج . ونقدم مثلا لذلك ممثلي وممثلات السينما . فان في استطاعة الماكياج أى الشخص المكلف بعمل الماكياج جعل الجميل قبيحا والقبيح جميلا . وهكذا نرى أن في إمكاننا لو عرفنا كيف نستخدم الماكياج على أصوله ، ان نخفي عيوب وجهنا ونزيد محاسنه .

وأول ما نشير به عليك أن لا تطلي شفثيك ان كانتا دقيقتين ضعي الاحمر بحيث يملأ ويغطي على الجزء الاوسط . وان كان وجهك مطاولا يجب أن تضعي أحمر الخدين في وسط الخد ومدة الى أعلى الى أن يلامس منابت الشعر . ان وجهك





وصل المعجون الأخضر (بالكلور وفيل)  
وكذلك الأحمر.. كما وصل الحجم الصغير  
١٨٥. علامة على المعجون في ١٨٥  
\* المعجون الوحيد الخالي



والآن وقد انتهيت من وضع أحمر الحدين عليك بوضع  
البودرة • رشي وجهك كله بالبودرة حتى شفتيك • ان  
البودرة المصنوعة من الريش أفضل من تلك التي تصنع من  
الصوف • كذلك استعملي لون البودرة الذي يناسب لون  
بشرتك • أزيل البودرة الزائدة من على وجهك بالفرشاة  
الخيرية الخاصة •

ارسمي الآن شفتيك دون بلهما مستعملة احمر دسما  
ينسجم تمام الانسجام مع أحمر الحدين ودهان الاظافر •  
اتبعي شكل فمك الطبيعي • لا تثقلي شفتيك بالاحمر •  
احترسي من الاحمر الجاف فانه لا يصلح الا للبشرات الدسمة •  
وهناك اقلام خاصة تستخدم في رسم محيط الشفة قبل  
تلوينها • وتوجد ايضا الريشة التي تشبه تلك التي  
يستخدمها الرسامون • الا اننا نفضل لك اصبع الاحمر  
العادي بغطائه الذي يحفظه من الغبار والميكروبات •

وقد درجت السيدات في الآونة الاخيرة على رسم اجفانهن  
بالقلم مبالغة في الاهتمام بماكياج عيونهن • فان كنت من  
اللواتي يملن الى هذا النوع من الماكياج يجب عليك أن  
تختاري لهذا الغرض لونا لا يلفت النظر بحيث يتفق مع  
لون ما تلبسين من ثياب • وانت تخطئين فيما لو استعملت  
اللون الاخضر على ثوب أحمر أو شريط أزرق •

ونصيحتنا الاخيرة لك هي أن تقومي بهذا الماكياج في  
غرفة حسنة الاضاءة والا جاء ماكياجك ناقصا •





# تقنيات رياضية تفصيلية لكنه حامل



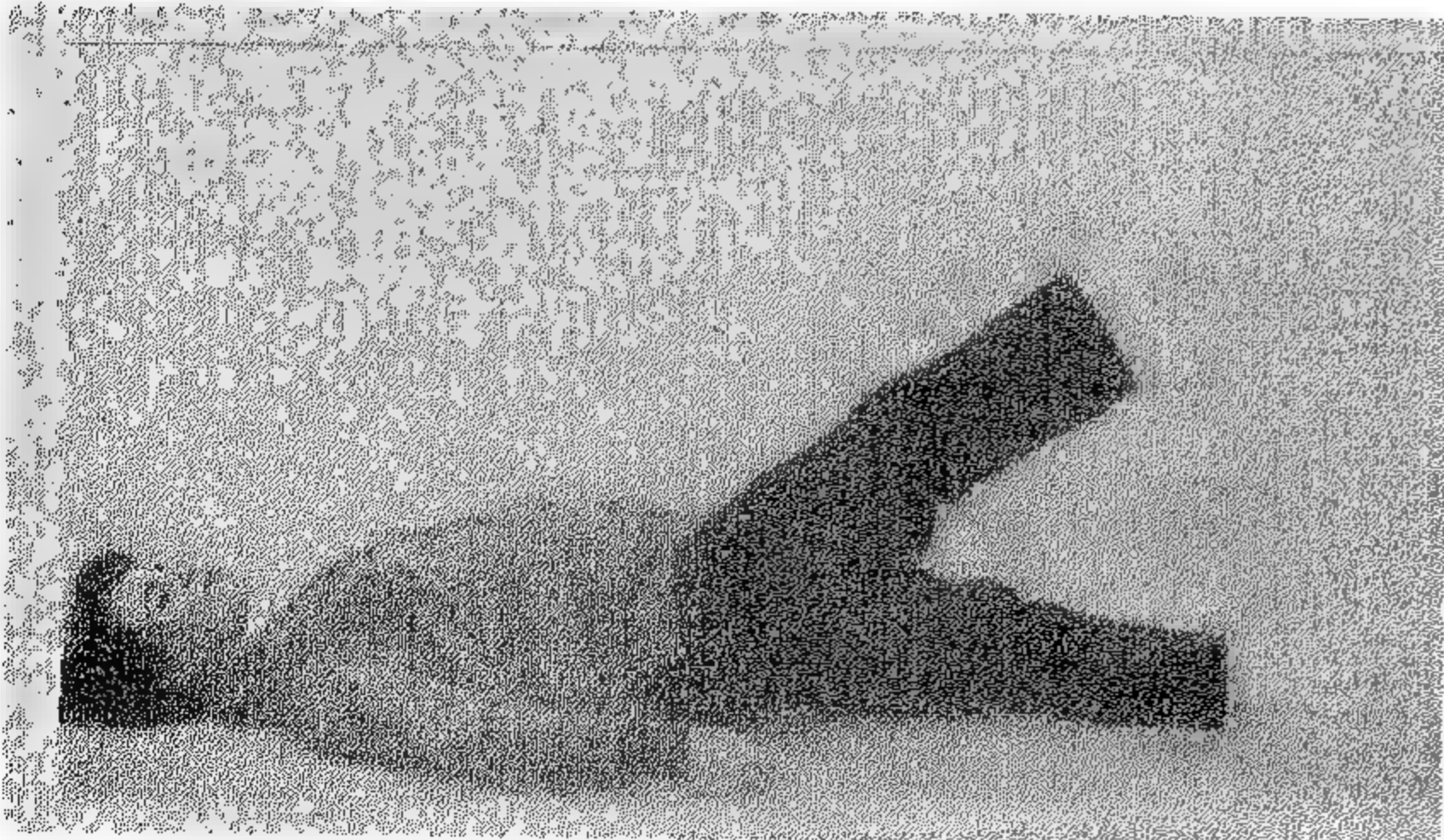
## التمرين الاول

اجلسي على حافة كرسي وقدميك متوازيتين • قومي بحركة شهيق مع فتح الفخذين وتغير الظهر • قومي بحركة زفير مع ضم الفخذين وثني الجسم الى الامام •



## التمرين الثاني

اجلسي على الارض مع وضع اسفل القدم اليمنى في مقابل اسفل القدم اليسرى • قومي بحركة شهيق مع تغير الظهر وبعملية زفير مع تقويس الظهر • اجعلي المرفقين مسطوحين على الفخذين •



ان هذه التمرينات الرياضية تعد الحامل اعدادا نفسيا وفسولوجيا للوضع وان الحركات التي تجدينها على هذه الصفحة والصفحة المقابلة من وضع الدكتور ج. د. ريد الاختصاصي العالمي في الولادة وأمراض النساء وهي تهدف الى تدريب عضلات البطن وتحريك العمود الفقري على الحوض • ولسنا في حاجة الى تنبيهك الى أن هذه التمرينات لا توافق كل جسم وأن عليك ان كنت حاملا أن تستشيرى الطبيب في تأديتها •

ان السيدة التي ترين صورتها على هاتين الصفحتين كانت على ثلاثة أسابيع من الوضع وأنت ترين معنا أنها على أتم أهبة للوضع •



تتحكى في قوامك ..

بانصرات

سريان

برماليفوت



وضعت لك

الراحة

والرياضة

★

يباع في المحلات الكبرى

لاملة شركة الجابري

الثانية ١٥ شارع ابراهيم بالمات ١١٨٨ - ١١٨٩  
المنيرة ١٥ شارع بوماليفوت ٢٧٦٨١



### التمرين الثالث

اجعل الرأس يميل على الصدر ثم يقوم بحركة دائرية من اليسار الى اليمين ومن اليمين الى اليسار ان هذا التمرين يريح الرأس حاولي عند ادارة الرأس جعله يلمس الكتفين والصدر .



### التمرين الرابع

ضعي يديك وركبتيك على الارض كما هو ظاهر في الصورة مع الحرص على جعل الظهر افقيا . ادري رأسك مع الحوض في وقت واحد وبعبث يتجه الاول نحو الآخر .



### التمرين الخامس

استلقي ثلاثة ارباع استلق على جانبك الايمن . واثني كل واحدة من وصلات جسمك نصف ثنية . والافضل ان تضمي وسادة تحت رأسك وثانية تحت الذراع اليسرى . استلقي على جانبك الايسر وضعي الوسادة تحت الذراع اليمنى والفخذ اليمنى .



# باترون بنت النيل ثوب شيميزيه من الصوف الخفيف

نحسب حسابها عند عمل  
الباترون

**التركيب :** اقلى ثنيات

البانسات من قاعدتها فقط

والبانسات كلها . ضعى

العدل على العدل الامام

والظهر . خيطى معا خياطات

الكتف والجانب . ان الجانب

الذى الى اليسار لن يخطط

كله لكى يركب فيه سوسته

اعلى فتحة في وسط الظهر

لكى تضعى ايضا سوستة

اخرى . خيطى اسفل الكم

وضميه بالعدل داخل

الكورساج المقلوب . ضعى

جيذا منتصف الكم في مقابل

خياطة الكتف . بطنى الياقة

بوضع جزعها الواحد على

الاخر . خيطى من الخارج ،

ركبى بييه صغيرا عند فتحة

الرقبة . اعلى دخلة في

فتحة رقبة الثوب . خيطى

بعد ذلك نصف الياقة بعد

الثوب . اما الجزء الاخر

**الكورساج :** الامام ( ١ )

يقص الوسط في اتجاه

القماش الخلف ( ٢ ) يقص

اتجاه القماش في الوسط

**الاكمام :** ( ٣ ) يقص الوسط

في اتجاه القماش في الوسط

**الياقة ( ٤ ، ٤ مكرر )** يقص

الوسط في اتجاه القماش

**الجونيلة امام :** ( ٥ ) يقص

اتجاه القماش في الوسط

**الباندة امام وخلف ( ٨ ، ٧ )**

تقص بالورب الكامل

**الباسك ( ٩ ، ٩ )**

يقص في اتجاه القماش كما

هو مبين في الرسم

**اعداد الشغل والتفصيل :**

ضعى قطع الباترون المختلفة

في المكان المعد لها على القماش

كما هو مبين بالرسم .

دبسيها وسرجى حول القطع

وفي وسطها والبانسات الخ . .

وعند القص اتركى براحا

للخياطة والاورليه والتي لم



## كوبون باترون بنت النيل

هل تريد الحصول على باترون هذا الشيميزيه ؟

تقدمى بهذا الكوبون الى ادارة مجلة بنت النيل ٤٨

شارع قصر النيل بالقاهرة في موعد يبدأ في ٦

مارس سنة ١٩٥٤ ولا يتجاوز ٢٥ منه .

**ملحوظة :** وان كانت القارئة خارج القاهرة أو

جمهورية مصر فعليها أن ترسل هذا الكوبون على

العنوان المذكور مصحوبا باذن بريد فئة الخمسة

قروش لتغطية مصاريف البريد . . مع ذكر الاسم

والعنوان بالكامل .

اعلى الى اسفل . ياقة

شيميزيه من البيكة الابيض

يحتاج تفصيله الى ٣ متر

عرض ١٤٠ سم

يتألف باترون هذا الثوب

من تسع قطع ويحتاج الى

قماش طوله ٢٦٠ سم

وعرضه ١٤٠ سم

ان الثوب الذى ترين

صورته امامك يصنع من

قماش الايكوسيه الصوفى

الخفيف . الكورساج مسطح

مقفول من الخلف بسوسته

الجونيلة واسعة اتساعا

خفيفا بباندة موروية في

اسفلها . باسكات صغيرة

عند الخصر . الازرار من



# نحن أيضا عندنا ماكينة خياطة جميلة بورليتي



ان كل أسرة - حتى ولو كانت قليلة الدخل - في استطاعتها اليوم أن تفتني ماكينة خياطة جميلة ماركه « بورليتي » . فلماذا لا تفتني أنت أيضا ماكينة ياسيدتي العزيزة ؟

ان مشكلة الدفع قد حلت . اذ انه اصبح في استطاعتك الحصول على ماكينة « بورليتي » في أى وقت تشائين وتدفعين ثمنها بكل سهولة . وحين ما تدخل تلك الماكينة بيتك تصبحين من أسعد النساء في العالم . يا لها من ماكينة خياطة مذهشة ! فانها لا تحدث صوتا ، فضلا على متانتها ودقتها وسهولة استعمالها . . . لقد اختير لونها الاخضر بعد أن ثبت علميا انه يريح النظر . أما عن أناقتها وجمال قاعدتها الخشبية فحدثي ولا حرج .

مضمونة ٢٥ سنة

صمم هذه الماكينة مصنع له خبرة خمسين سنة في الميكانيكا ، البالغة الدقة ، وان « بورليتي » يضمن ماكيناته لخمس وعشرين سنة . وفي مقبدرها أن تنفذ أصعب الخياطات بأسهل وأبدع ما يمكن .

## “BORLETTI”

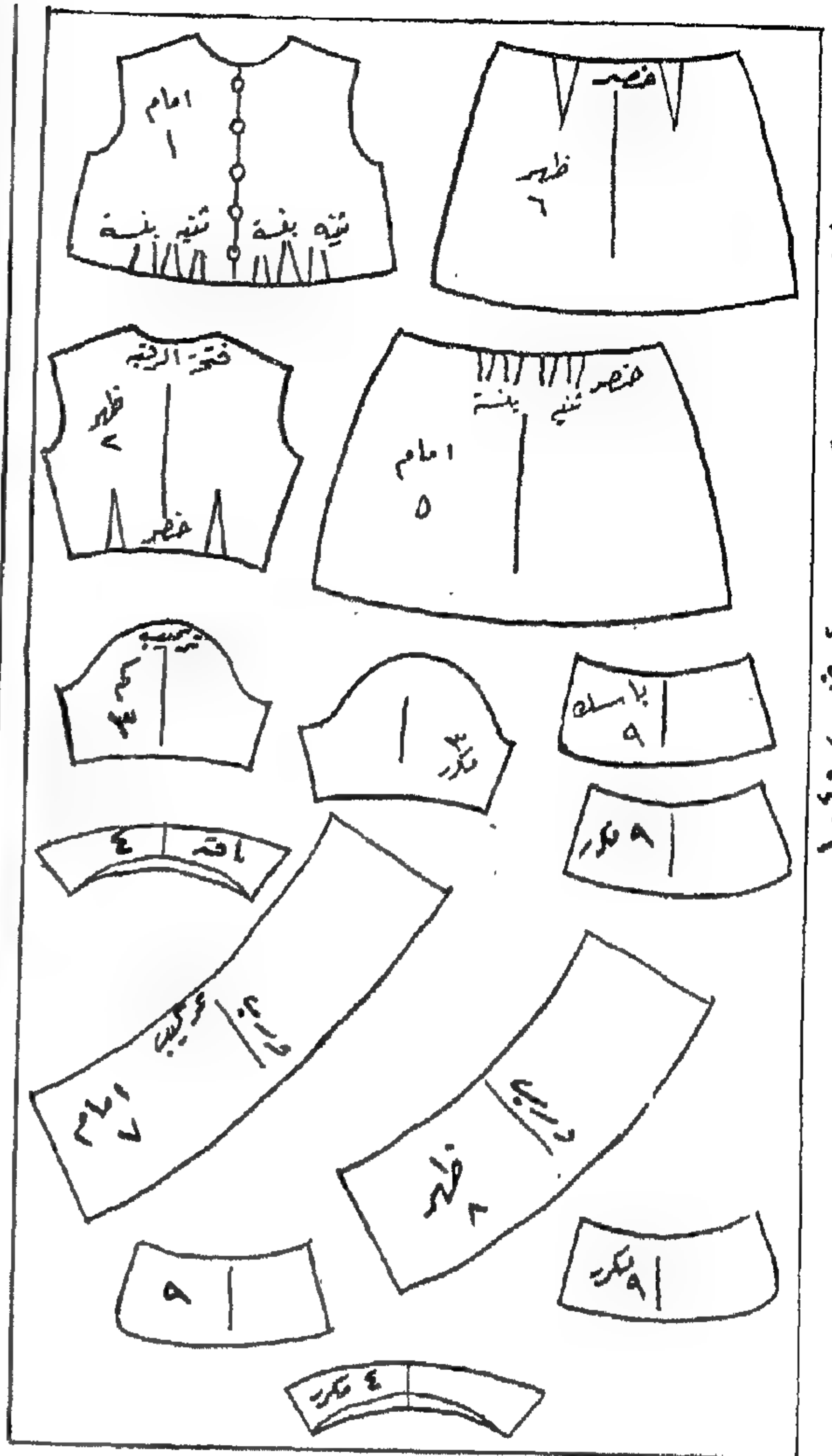
القاهرة : شارع توفيق ( عمارة شل ) ت ٢٥٢٠٦  
الاسكندرية : ٢٢ شارع سعد زغلول باشا ت ٢٧٨٢٩  
س٠ ت : ٣٩٩٦٤

مجانا كوبون B

أرجو ارسال كتالوج ماكينة « بورليتي » مع البيانات الخاصة بتسهيلات الدفع التي تمنحونها لزبائنكم دون أى ارتباط منى .

الاسم .....

العنوان .....



طول ٢,٦٠ متر

عرض ١,٤٥

الباسك خيطى الكورساج والجنويلة . مع الباسك : ركبي الازرار في امامتها . اعملى دخله في اسفل الاكمام ودخله اخرى في موضع السوستة حسب خياطات الجانب . تعمل لفقة على بعد نصف سم من الحرف . ضعى السوستة من الداخل خيطى في اللفقة التي عملتها الفقى ذيل الفستان بعد ضبط طوله . اكوى الثوب جيدا . والافضل فتح الخياطات بعد عملها مباشرة . ان الورب يكوى دائما في اتجاه نسيج القماش حتى لا يضيق

فسيثبت برز او بردين يركبان على الامام مكان خياطة الكتف

خيطى الباندة بالورب في اسفل الثوب واجمعى بعد ذلك الجزء الامامى والظهر بخياطات الجانب . ان الجزء الايسر لن يقفل هو ايضا الى الخصر ليتمكن تركيب السوستة . ركبي الجنويلة على الكورساج . احصرى على وضع منتصف الجزءين الامامى والخلفى للجنويلة على جزاى الكورساج تماما . ركبي الباسك في مكانهما بعد تبطينها تثبيته بدبايس . افتقى الخصر وبعد تركيب



# مدرسة طفلك

نوب لطفلة في سن  
الخامسة وآخر لطفل في  
السنة الأولى من عمره

طفل في الثالثة من عمره وطفلة  
في الرابعة من عمرها





انك تفكرين بصحة اطفالك وتهتمين بماكلهم وبفسحتهم • ولكنك تهملين أحياناً ملابسهم • لقد نشرنا لك على عاتق الصفحتين خمسة موديلات مبتكرة لاطفال تتراوح أعمارهن بين السنة والخمس سنوات • ان الطفل الصغير يفرح بالملابس الجديدة ويختار مزهوا بها • اهتمي بملابسه كما تهمين بملابسك وعلميه كيف يحافظ عليها ويحول بينها وبين الاتساخ

انها في الثانية من عمرها  
وترتدي بوبا منفصلاً  
بالاسموكس الأزرق





# أفكار جديدة..



المجموعة الأولى

ناير - نوب للهار - نوب للسهرة

استرعت المجموعة التي قدمتها مدام سكيابارلى  
انظار الجميع لانها توخت فيها الاعتدال فى الاسعار  
لتشجيع السيدات ذوات الدخل المتوسط على  
الاقبال على شراء مجموعاتها . لقد قسمتها كما  
ترين الى اربعة أقسام . جعلت القسم الاول  
للسيدات ذوات الدخل المتوسط . والمجموعة  
الثانية للسيدات ذوات الدخل فوق المتوسط  
والثالثة للفنيات والرابعة للثريات .



المجموعة الثانية

ناير - معطف - نوب نوالس - نوب للسهرة





المجموعة الثالثة

كثير - طاهية - مطب - اوبل لتشار - اوبل اوكال - اوبل لتشار



المجموعة الرابعة

مطب - اوبل لتشار - اوبل اوكال - اوبل لتشار - اوبل لتشار - اوبل لتشار



# مفاتيح بسيطة ومباشر انبوت



هذه المفاتيح البسيطة والمباشرة هي التي تتيح لك الوصول إلى كل شيء بسهولة وسرعة. إنها مفاتيح التي تفتح لك أبواب الحياة. إنها مفاتيح التي تفتح لك أبواب النجاح. إنها مفاتيح التي تفتح لك أبواب السعادة. إنها مفاتيح التي تفتح لك أبواب الحياة كلها.





الملكة فاطمة بنت عبدالمطلب في سنة ١٢٤٠ هـ في مكة المكرمة  
في سنة ١٢٤٠ هـ في مكة المكرمة في سنة ١٢٤٠ هـ في مكة المكرمة



# كوني جميلة في منزلك



سويت من جرسه الصوت  
الاسود . الديكولتيه على هيئة  
مثلث قاعدته الى اعل ورأسه  
الى اسفل وقد حل طرفه  
بالجروجران . الجونيلة  
مفخرة بشرائط

لا يكفي يا سيدتي أن تكوني جميلة وأنيقة خارج المنزل  
والا كنت من اللواتي يهتمن بالمظاهر . انك اذا ما  
انتهيت من أعمال بيتك وجب عليك أن تتركي ملابسك  
التي ارتديتها لهذا الغرض وأن تلبسي الملابس التي تليق  
بك . لقد اخترنا لك على هاتين الصفحتين موديلين غاية  
في البساطة والجمال . ان في استطاعتك أن تستقبلي  
بأى واحد منهما صديقاتك كما في استطاعتك أيضا أن  
تنتظري بأى واحد منهما عودة زوجك من عمله . لقد  
اعتدنا نحن الشرقيات ألا نهتم بهندامنا أمام أزواجنا  
اعتقادا منا بأن الزوج لا يهتم بأناقتنا وبجمالنا قدر  
اهتمامه بنظافة المنزل وحسن نظامه . ان السيدة التي  
تهمل أناقتها لا تعتبر زوجة كاملة . ان ربع ساعة كافية  
يومية لاعداد نفسك لاستقبال الزوج . البسي له الملابس  
البسيطة واهتمي بتصفيف شعرك فالبيت لا يكتمل  
جماله الا بجمالك وأناقتك . فكرى اذن يا سيدتي في  
أناقتك وأنت بمنزلك . ان المسألة لن تكلفك كثيرا .  
عودى الى دولا ب ملابسك وافتحيه معنا . ان هذا الثوب  
الذى لم ترتديه منذ سنتين لماذا لا تصلحيه وترتديه في  
منزلك ؟ وهذه الجونيلة لماذا لا ترتدين عليها شيميزيه ؟  
انك لا تحتاجين الى ميزانية خاصة للانفاق منها على

هذه الملابس





استرعى هذا الثوب المبتكر أنظار الجميع • وهو عبارة عن جويطة من  
الفتورين الأبيض الموشى بشيوط مكسرة من الذهب • داخل الثنية بنون  
أى تطريز • البول أولر متوسط الاتساع بأكمام ضيقة تصل إلى  
منتصف الساعد • أما الياقة فتحيط بالرقبة المحلاة بسوار مبتكر



$$g_{\text{eff}} = 4\pi\alpha' \text{Tr}(g_{\mu\nu}) = 4\pi\alpha' \text{Tr}(\eta_{\mu\nu}) = 4\pi\alpha'(-4) = -16\pi\alpha'$$






نوب خلال الربيع الساهرة





آخر مہنگرات باریس موسم الربیع ثوب توالیت بدون اکمام و بحزام رفیع





استرعى هذا الثوب الوردى الرائع أنظار كل من شاهده وهو بليسيه





نوب للشهرة من تصميم كريستيان ديور





قرط من الماس الطبيعي أو  
الصناعي لا يعلق في الأذن إلا في  
الحفلات الساهرة الكبرى



سوار من الماس الطبيعي أو  
التقليد يوضع حول المعصم  
ولا يرتدى إلا في الحفلات  
الساهرة



# قبعات للساء



يقدم جيلبرت اودسيل هذه القبة الصغيرة  
المصنوعة من القطيفة الخضراء خليت بشرائط  
مفطرة من لون مناسب



كالوت من القطيفة الخضراء محلاة بريش نعام  
ايضاً ابتكرتها صانعة القبعات المعروفة  
جان بلاشيو



تقدم اخوات لجرو المعروفات فى باريس هذه القبعة المبتكرة بعد ان اطلقتا عليها اسم الجنه • انها كما ترين مصنوعة من القطيفة السوداء ثم كسيت بالريش • ان هذه القبعة لا ترتدى الا بعد الظهرو فى حفلات الاستقبال وقد حليت صاحبتهما اذنيها بقرطين ينتهيان بحبه من اللؤلؤ • اما ذراعها اليمنى فيحليها هذا السوار الجميل







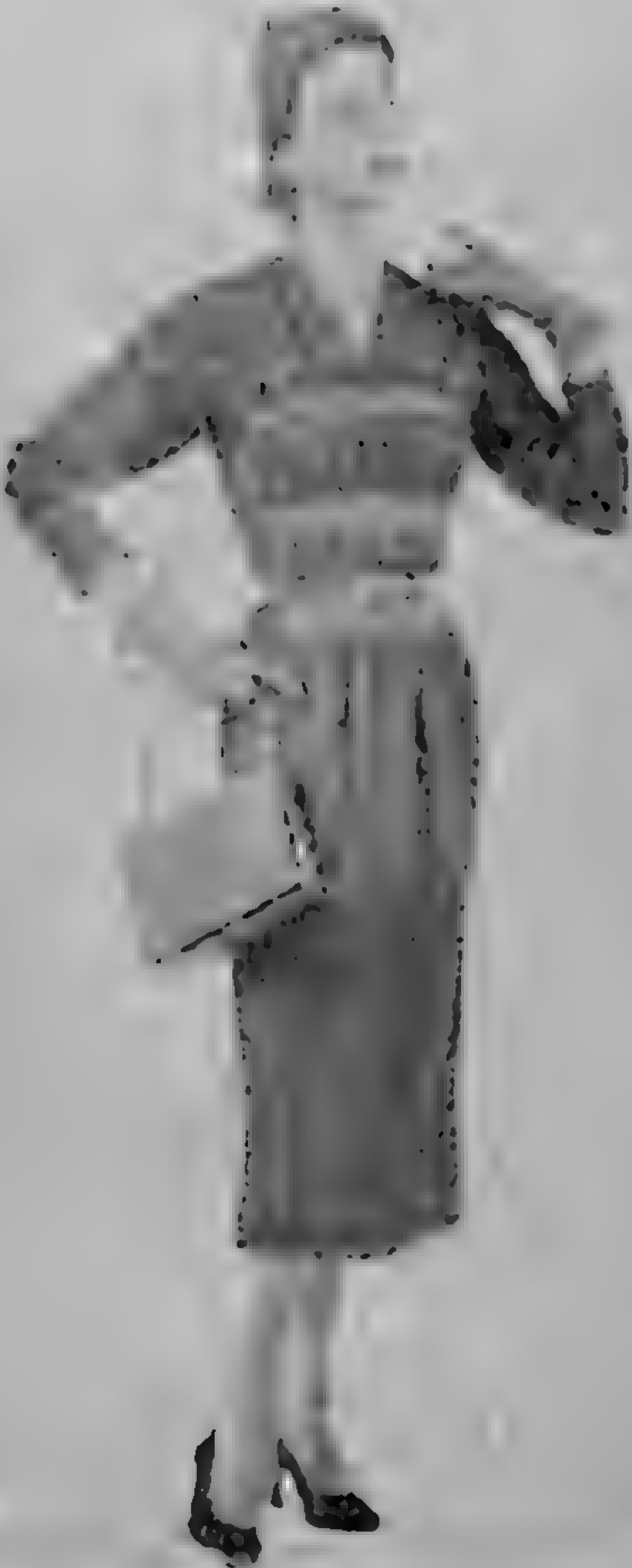
الجزيرة موضة الموسم



تطلق لولا بروساك على هذا  
الثوب المكون من قطعتين  
والمصنوع من الجرسه اسم  
" الكورديون "



ان لولا بروساك تقدم لهذا هذا  
الثوب الرمادي المصنوع من  
الجرسيه والمجلى بخيوط من



لا تغلو مجموعة من المجموعات التي  
تقدمها محلات الأزياء في باريس وروما  
ولندن ونيويورك وبرلين من الاثواب  
المصنوعة من الجرسية • والصورة  
الى اليمين لتاير من الجرسية من  
نصميم مارسيل روشاء الذي عني  
باطهار الحصر وعدم تضيق الكمين •  
ان اقبال السيدات على الجرسية في  
هذا الموسم فاق كل اقبال سابق

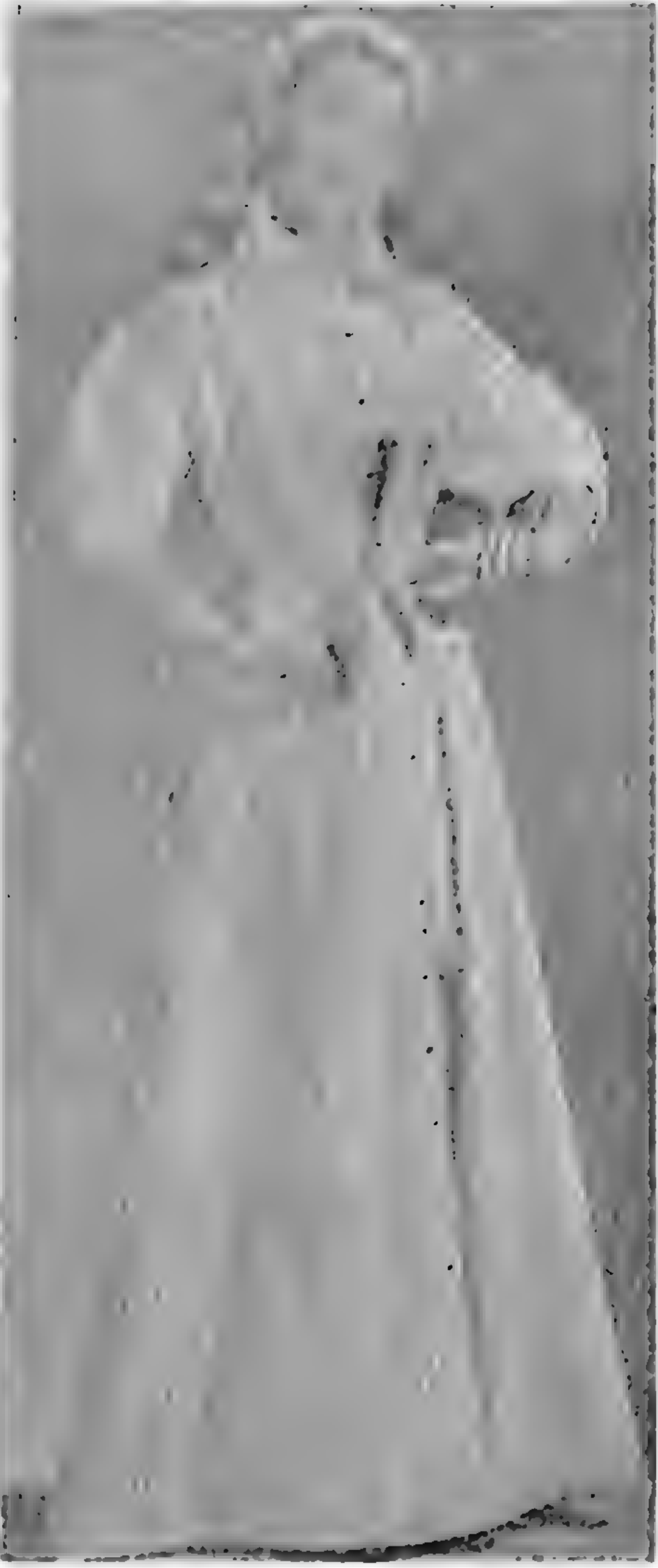




ملقاة من فوضى الحرائر وكوبتروا من الكراب  
 في حين الحرائر تلتصق بالبالاستيلا • أما التتويلا  
 لهم من الليون الحبل باللاتسيين

ملابسك الدافلية





روب دى شامبر مريح للغاية مصنوع  
من الصوف اللين • وحل من اعلاه الى  
اسفله بازرار صغيرة مذهبة • الاكمام  
واسعة تصل الى ما تحت المرفق بقليل

روب دى شامبر يمتاز بالسعة • الياقة ضيقة  
تقلل بشرطة تعقد عند العنق • الاكمام واسعة  
باساور ضيقة تغطي جزءاً صغيراً من الساعد







## تكملة فصل الحريم

الخامات المطلوبة : ٢ : اوقية  
صوف ٣ فنل من اللون الابيض =  
٢ اوقية صوف ٣ فنل من اللون  
البمبي الفاتح ١ : اوقية صوف ٢  
فنل من اللون البمبي الفاتح ١ :  
اوقية صوف ٣ فنل من اللون  
الاخضر زوج من الابر نمرة ١١  
زوج نمرة ١٤ : ٣ زواير صغيرة :  
ابرة كروشيه متوسطة الحجم

المقاسات : مقاس دائرة الصدر  
٢٤ - ٣٦ بوصة والطول من الكتف  
حوالي ١٩ بوصة (البوصة ١/٢ ٢  
سم)

ملحوظة : ١٧ غرزة مقاسها ٢  
بوصة بالعرض وكل ١١ سطر  
مقاسها بوصة واحدة بالطول على  
واقع الشغل

الطريقة :

الامام : x

استعملى ابر نمرة ١٤ والصوف  
الابيض واعمل ١٢٦ غرزة واشتغلى  
غرزة عدل وغرزة مقلوب حتى يصل  
البليسيه الى ١/٢ ٣ بوصة

الاسطر اقطعى الفتلة البمبي غامق  
\*  
اشتغلى ٤٤ سطر على ١٦٤ غرزة  
مستعملة الالوان الاتية

٢ : سطر ابيض ١٠ اسطر بمبي  
فاتح ٤ اسطر ابيض ٨ اسطر بمبي  
فاتح ٦ : اسطر ابيض ٦ اسطر  
بمبي فاتح ٤ : اسطر ابيض ٤  
اسطر بمبي فاتح

الرقبة :

استعملى اللون الابيض واشتغلى  
٧٤ غرزة عدل : ارجعى نازكة بقية  
الفرز على ابر اخرى ثم اشتغلى  
سطرا بالمقلوب مع اختصار فرزين  
في بداية السطر ( اى جهة الرقبة )

اشتغلى سطرا عدل باللون البمبي  
الفاتح

اشتغلى سطرا مقلوبا باللون  
البمبي الفاتح مع اختصار فرزين  
في بداية السطر عند الرقبة

استمرى في الشغل بالتبادل  
مستعملة اللون الابيض سطرين  
واللون البمبي الفاتح سطرين  
لمسافة عشرة اسطر مع اختصار  
غرزة في كل سطر جهة الرقبة .  
اقطعى فتلة البمبي الفاتح

استعملى اللون الابيض واشتغلى  
كالاتى لعمل حردة الكم والكتف ١

اختصرى ١٢ غرزة في بداية  
السطر الاتى ( اى الاول ) ثم اختصرى  
١٢ غرزة في السطر الثالث ثم ٩  
غرزة في الخامس والسابع والتاسع  
ثم اختصرى بقية الفرز

امسكى الشغل ووجهه المعدل  
مواجه لك ثم اوصلى اللون الابيض  
من جهة الرقبة بالفرز المتروكة  
اختصرى ١٦ غرزة ثم اشتغلى  
بالعدل لآخر السطر - اشتغلى  
سطرا مقلوبا باللون الابيض -  
استعملى اللون البمبي الفاتح  
واختصرى فرزين في بداية السطر  
ثم اشتغلى لآخر السطر سطرا  
مقلوبا باللون البمبي الفاتح اختصرى  
فرزين في بداية السطر الاتى  
ومستعملة اللون الابيض ثم اشتغلى  
لاخر السطر بالمقلوب وباللون  
الابيض لآخر السطر مع شغل  
الفرزين الاخيرتين معا - استمرى  
في الشغل ومستعملة الالوان  
كالجهة اليمنى ومختصر غرزة جهة  
كل سطر الرقبة والالوان كالاتى :

٢ بمبي فاتح - ٢ ابيض بالتبادل  
لمسافة ٨ اسطر اقطعى اللون  
البمبي الفاتح

استعملى اللون الابيض .

اختصرى غرزة في بداية السطر -  
اشتغلى عدل لآخر السطر ثم  
اشتغلى حردة الكم والكتف كالجهة  
الاخرى .

الظهر :

اشتغلى كالامام من العلامة x  
الى العلامة x

اشتغلى ٣٦ سطر مستعملة  
الالوان الاتية ٢ ابيض - ١٠ بمبي  
فاتح ٤ ابيض ٨ بمبي فاتح ٦ ابيض  
٦ بمبي فاتح - اقسى الفرز  
لفحة الظهر .

استعملى اللون الابيض واشتغلى  
٨٢ غرزة ارجعى نازكة بقية الفرز  
على ابرة اخرى

x x اشتغلى ٢ اسطر ابيض  
٤ بمبي فاتح ثم اشتغلى ١٤ سطر  
بالتبادل ٢ ابيض و ٢ بمبي فاتح  
وتنتهى باللون الابيض

اقطعى اللون البمبي الفاتح x x  
x x - استعملى اللون  
الابيض فقط واختصرى ١٢ غرزة  
في بداية السطر التالى (الاول) ثم  
١٢ غرزة اخرى في السطر الثالث  
و ٩ غرزة في السطر الخامس والسابع  
والتاسع - اشتغلى سطرا ثم  
اختصرى ٢٢ غرزة الباقية x x x

امسكى الشغل ووجهه المعدل  
مواجه لك . اوصلى الخيط الابيض  
من الجهة الداخلية للفرز المتروكة  
واشتغلى من العلامة x x - السى  
العلامة x x - اشتغلى سطرا  
اخر بالابيض ثم اشتغلى من العلامة  
x x x الى العلامة x x x

الانمام :

استعملى خرقه مبيلة في كمى  
النسيج وهو على الظهر بشرط الا  
تمسى البليسيه بالكواة . خيطى  
الاكتاف تاركة حوالى ١/٤ بوصة  
من الحافة . امسكى الشغل بشرط  
ان يكون وجهه المعدل مقابل لك  
وباستعمال اللون الابيض والابر  
١٤ القطى ١٠٨ غرزة على حافة  
الرقبة . اشتغلى غرزة عدل وغرزة  
مقلوب ٩ اسطر (بليسيه)

اختصرى مع مراعاة عدم الشد  
اتناء الانتهاء

جهة المعدل مواجهة لك وباللون  
الابيض والابر ١٤ القطى ١١٦  
غرزة على الكم واشتغلى غرزة عدل  
وغرزة مقلوب ٩ اسطر ايضا .  
اتمى بليسيه الكم الاخر كذلك .  
خيطى الجوانب وبالبيرة الكروشيه  
اعملى حافة حول فتحة الرقبة من  
الخلف مع عمل ثلاث عراوى في هذه  
الحافة . ضعى الزواير





## زخارف مبسطة

الطريقة الرئيسية الموضحة أعلاه فانه يمكن استعمالها في زخرفة اثاث المنزل ( مستأجر )  
 أو ( صاحب ) أو حارس ( الخ ) ويجب ملاحظة سلامة الذوق في اختيار الألوان وتنسيقها ولا حظ  
 ان تكون وحدات الرسم الكبير كلها بلون واحد ، أما وحدات الرسم الصغير فتكون بلونين فقط  
 (١) الوردة كله بلون واحد (٢) والعروجلي كلها بلون واحد أخضر فاتح أو بني .



# فرش بستان المائدة الطعام

ان الفرش الذي نقدمه اليك  
هذا الشهور مصنوع من الكتان  
السميك الكريم رسم في وسطه هذا  
الفن الجميل الذي يمتد من اول  
الفرش الى اخره كما هو مبين في  
الصورة اعلى الصفحة . ان هذه  
الاغصان المتشابكة مشغولة بغرزة  
الفرع ، اما الازرار فتطرز بغرزة  
اللانسيه . اختاري اللون الشحاشي  
او الاحمر والاخضر او البني او  
الاصفر الذهبي او الازرق . واختيار  
اللون كما تلامي يترك الى حد  
بميد بلون الفرش الذي تفضين به  
اثاث غرفة المائدة .

وينتهي الفرش بعمل اورليسه  
صغير حول حافته يخفى بصف من  
غرزة الفرع . او سمى على القوط  
المصاحبة لهذا الفرش جزءا من هذا  
الفرع



# نغمات من قلب طفلك ...

كثير من قارئات بنت النيل يطلبن  
الينا ان ننشر على صفحات المجلة بعض  
الرسومات التي تصاح الزخرفة غناء مهد  
الطفل او عريسه . وما نحن اولا نقدم  
رسمين لوردين مختلفين يمكن ان تكرر  
على الغطاء الراد تاريظه .





# مظك هذا الشهر

مشاحنات مع زوجك وسوء تفاهم عاطفي يمكن اجتيازها بكياستك المعهودة

**من ٢٢ نوفمبر الى ٢٣ ديسمبر:** هذا الشهر صالح للنشاط العقلي والفكري ان افكارك عملية ومثمرة . لا تكثر من النقاش في المسائل العملية والعاطفية

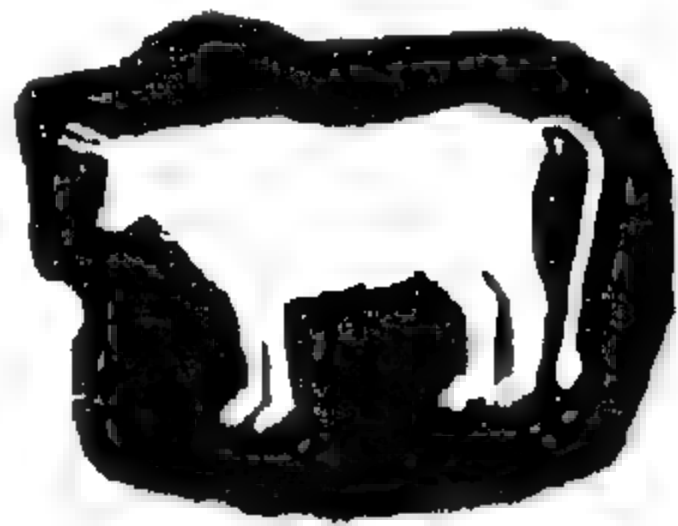
**من ٢٣ ديسمبر الى ٢٠ يناير:** نشاط يعقبه هدوء وهدوء يعقبه نشاط . مضايقات واقعية حيناً وخيالية احياناً . كونى متسامحة مع المقربين اليك واكثر تفاهماً في النواحي العاطفية

**من ٢٠ يناير الى ١٩ فبراير:** تغييرات قد تقع قريباً . علاقات جديدة ذات فائدة . مجهودات تبذلونها لتحسنى مركزك سوف يأتى ثمارها . سحرك سيفوزو قلوب الرجال



**من ١٩ فبراير الى ٢٠ مارس:** افكار كثيرة وامال ومشروعات طيبة وحسب سعيك ان كنت ذات ارادة قوية ومنطقتى . ان ما تعتقدينه حبا فليس هو كذلك

**من ٢١ يونيو الى ٢٢ يولية:** ميل للانفعال والتأثر خيال خصب زائد عن الحد المألوف . ضعف في الارادة لا تجعلى غيرك مسئولا عن ضعفك . عدم مبالاة من الناحية العاطفية



**من ٢٢ يولية الى ٢٣ اغسطس:** كونى واثقة من نفسك ان اردت الاستفادة من حظك في هذا الشهر . ستستفيدين من معارفك ولكن حظك في الحب ضعيف جدا

**من ٢٣ اغسطس الى ٢٣ سبتمبر:** ان كانت الظروف في غير جانبك فلا تدعى اليأس يدخل قلبك . ان عندك من المؤهلات ما يسمح لك بالاستفادة من كل شيء . ان غيرتك لا معنى لها

**من ٢٣ سبتمبر الى ٢٣ اكتوبر:** سيضطرع العقل مع العاطفة في هذا الشهر . استغلى ديبلوماتيك ولا تستعجلي الحوادث فالايام كفيلة باعادة المياه السي مجاريها

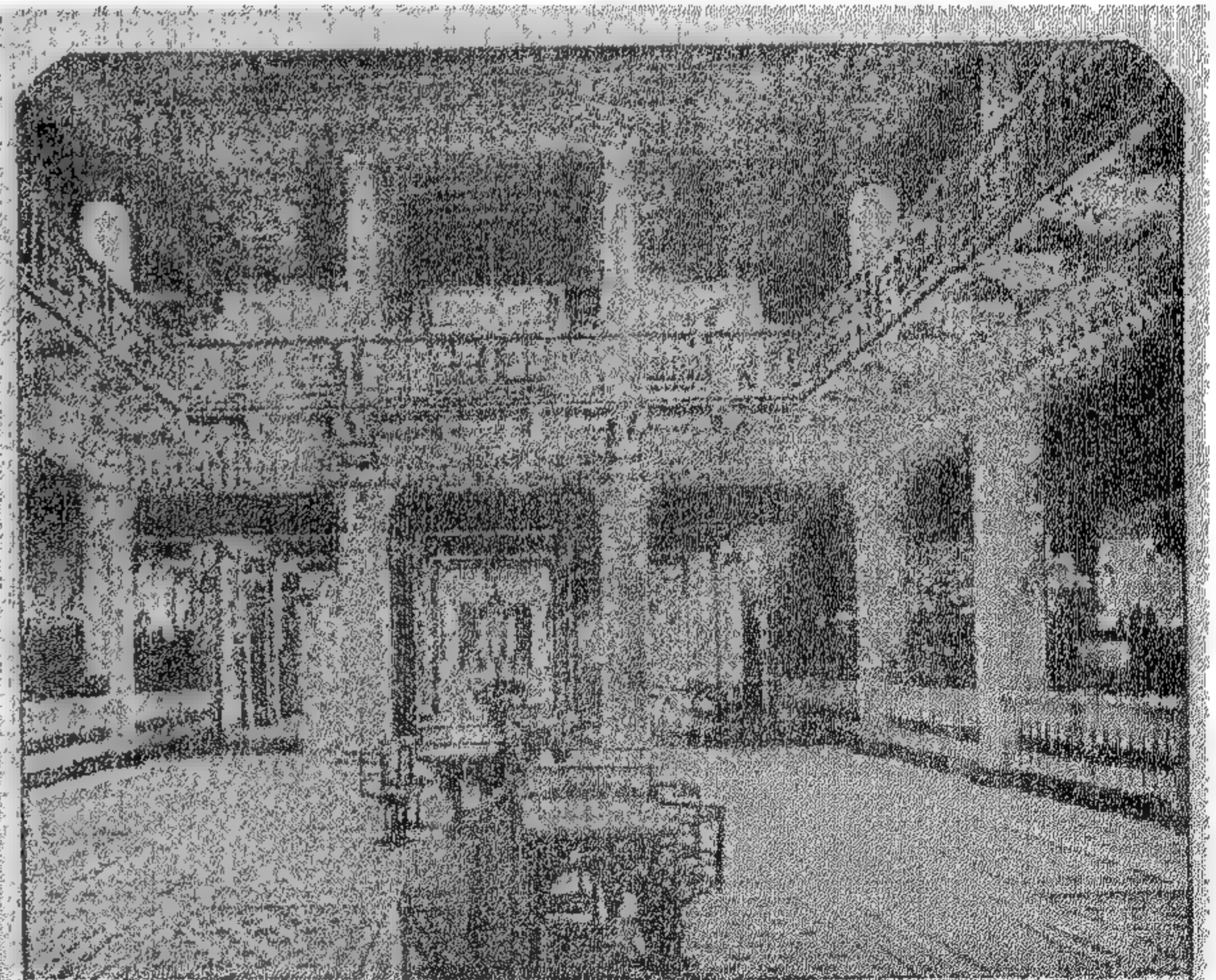
**من ٢٣ اكتوبر الى ٢٢ نوفمبر:** انه شهر المشروعات والحركة التى لا تهدأ . ستخلقين المصاعب لنفسك

الذى هو من شيمك . مضايقات مالية . زعل نتيجة لشدة اخلاصك لمن تحبين وثقتك به

**من ٢١ مايو الى ٢١ يونيو:** عصبية تبلغ حد المرض وقلق لا اساس له من الواقع ميل الى الشعور بانك ضحية لغيرك . ان قاومت هذا الشعور كان شهرك شهر نشاط وعمل مفيد . عدم ثقة في الحب

**من ٢١ مارس الى ٢٠ ابريل:** لا تتركى لخيالك العنان لئلا يتأثر نشاطك ويقل انتاجك . انك ستشعرين بحيوية دافقة حين تبدئين عملك ولكن لن يلبث ان يساورك شعور بالملل بعد فترة وجيزة

**من ٢٠ ابريل الى ٢١ مايو:** انك على العموم لا تحبين المشاكل . ان عددا منها سيعترضك . ولكن لا تيأسى . اعتصمى بالهدوء



من ٢٠ مارس

**بنك مصر**  
البناء الذى رفعت العزة المصرية  
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي  
مؤسس شركاتها القومية  
منشئ الصناعات الكبرى  
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية  
فروعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى  
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج



# تجنى فائدة أوتس

بإستعمال

## كوبيكرا أوتس



في غذاء واحد كوبيكرا أوتس -  
وبثقفة فليقة تحصل على  
أعناصر الأساسية المفيدة لتنم  
بصحة جيدة - ولا توجد حبوب  
أخرى صرفة لها من القوة الغذائية  
قدر كوبيكرا أوتس. ولهذا أطلق  
عليه نداء الطبيعة العجيب -  
أطعم به كل صباح

### فوائد أكثر بنموذج قلمية بإستعمال كوبيكرا أوتس

أكثر نشاطاً ..... لأنه غني بالكاربوهيدرات  
أكثر مقدرة ..... لأنه يفيض بالبروتينات  
أكثر قوة ..... لأنه يحوي كمية وافرة من فيتامين (ب)  
أكثر بهجة ..... لأنه كل فرد يحبه طعمه الشهي اللذيذ

### للاقتصاد

استمر الحجم الضائع وزن ٤ أوتس لحفظه بقدر  
أكتب إلى ص ب ١٧٦٤ بالقاهرة للحصول  
مجاناً على كتيب وجبات "كوبيكرا أوتس"

٧٨٦١ مصر

### اشتراكات مجلة بنت النيل

١٠٠ الاشتراك السنوي في مصر والسودان  
١٥٠ الاشتراك السنوي في البلاد العربية  
٢٠٠ الاشتراك السنوي في الخارج (أو ما يعادلها)

♦ لو عرف الشبان ان الزواج  
الواحد هو حماقة العمر لا اقدم  
بعضهم على تكراره !

♦ يستشهد بعض الرجال على  
ان المرأة عملية اكثر من الرجل ،  
فان اعنف المواقف العاطفية بينهما  
لا تشغلها عن تحويل الحديث بينهما  
ناحية الزواج !

♦ تحاول المرأة استرجاع  
احلامها بالتفكير في ذكريات خطوبتها  
ويحاول الرجل الهروب من همومه  
بتناسى حقيقة زواجه !!

♦ ان مركب النقص عند بعض  
الرجال هو الذي يدفعهم للتفكير في  
التحكم في حياة المرأة .. لان  
الرجل لا ينسى ان المرأة هي التي تصنع  
له الحياة !

♦ المرأة لا تحب الرجل الغبي  
ولا تحتمل الرجل الذي !

♦ المرأة المثالية في عين الزوج  
هي التي تحمل صفات ليست في  
زوجته .. فهو يعجب بدوات  
الشخصية من النساء اذا كان الجمال  
هو ميزة زوجته .. ويعجب بالجمال  
اذا كانت الشخصية هي ابرز صفات  
زوجته

♦ تهرب المرأة من الرجل الذي  
يعاود ان يفهمها .. وتفريق بالرجل  
الذي لا يستطيع ان يفهمها !

♦ سأل الصحفيون نجمة  
مولود الساطعة جين تيرني :  
هل تتوين حقا الزواج من الامير  
علي خان  
قالت : كلا .. انني احبه جدا ولا  
اريد ان ابلد هذا الحب !

## للرجال فقط

♦ مهما كان الجمال فانه  
يشابه ويتكرر ، اما الشخصية  
فانها الشيء الوحيد الذي يمكن  
ان تنفرد به !

♦ كل الرجال يسلمون بأن  
المرأة زهرة جميلة .. ولكنهم  
يختلفون في غايتهم منها .. رجل  
يشهها ! ورجل ينظر اليها ! ورجل  
يضعها في عروة جاكنته ورجل  
يفركها بين اصابعه .. ورجل يجمع  
منها باقة ! ورجل لا يقنع منها بأقل  
من حديقة !

♦ تحب المرأة ان تكون معبودة  
من جميع الرجال .. ولكنها لا تحب  
سوى الرجل الذي تعبد به !

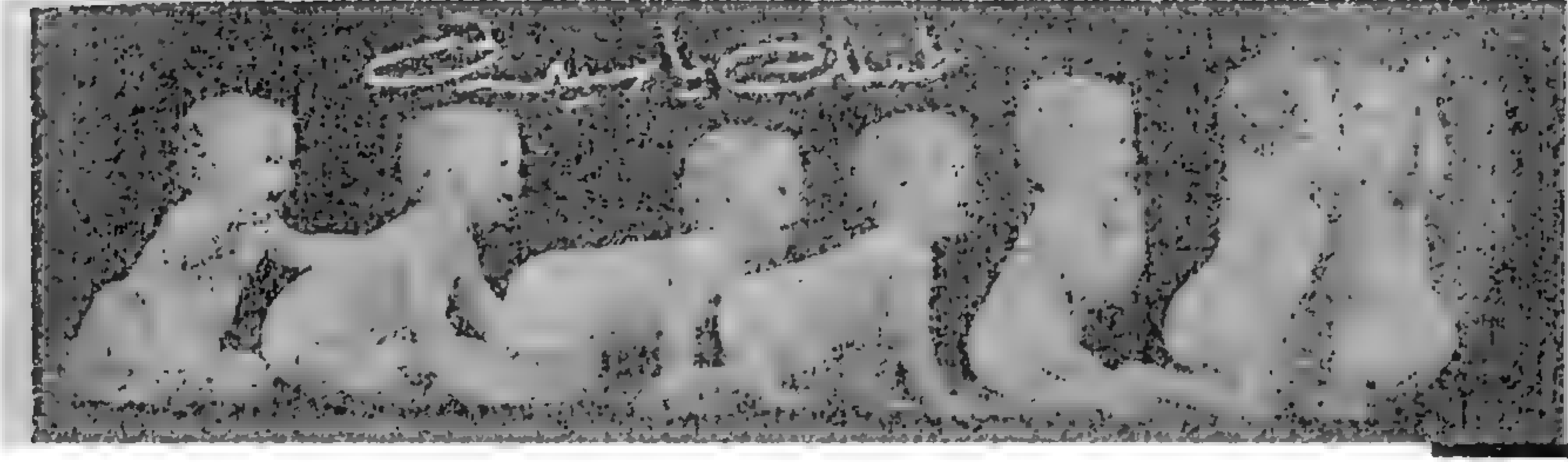
♦ قالت له :  
- ايها القلب متى تؤمن بالحب؟  
فاجابها :

ان ايماني بالحب هو الذي  
يدفعني دائما للبحث عنه !

♦ قال خبيث فرنسي  
المرأة في فترة الخطوبة تلهم  
الرجل روائع الاعمال .. ولكنهما  
بعد الزواج تمنعه من تنفيذها !!

♦ ايها الرجل احذر ان تكون  
الضعف من فتاتك حتى لا نخجل منها  
واحذر ان تكون اجمل من فتاتك  
حتى لا نخجل منك !





ان معظم الاطفال يرفضون الطعام بين حين وآخر . وغالبا ما يكون ذلك لاسباب وجيهة . فلنحترم ما يحبه الطفل وما يكرهه ولنذكر أن الطفل قد يكره طعاما ثم ينسى ذلك بعد أيام قليلة .

والاطفال الذين يحظون بزيادة من الاهتمام نتيجة امتناعهم عن الاكل قد تكون لديهم عادة رفض الطعام لانه يسرهم ان يكونوا موضع الاهتمام .

تذكرى على الدوام يا سيدتى أن الاطفال الكبار لديهم رغبة المفاضلة بين الاطعمة فاذا ما رفضوا أحد الاطعمة وجب ابعاده دون اكتراث ودون كلام . وفى مرة تالية يمكن تقديمه الى جانب صنف مفضل ويكون تقديم الطعام الجديد للطفل عندما يكون جائعا ومرحا . وأحسن طريقة لحمل الاطفال على أكل كافة أنواع الطعام هى اعطاؤهم حرية الاختيار وعدم اجبارهم على الاكل ضد رغبتهم . وهناك نقطة مهمة جدا - اعملى على الدوام أن يكون طفلك أثناء تناوله طعامه فى وضع مريح . . . يجب أن يكون الكرسي مناسباً وأدوات المائدة ملائمة له ويستحسن استخدام الاطباق والمفارش الملونة .

ومن الحقائق الاولى أن الطفل الصحيح هو الذى ينام نوما صحيحا كافيا . . ومن المستحيل تحديد مدة النوم اللازمة للاطفال أو موعده لان الحاجة للنوم تختلف باختلاف الفرد . والقاعدة السليمة هى تحديد موعد للنوم يسمح للطفل أن يحصل على كفايه منه بحيث يستيقظ بنفسه فى الصباح بحالة طبيعية . فالطفل الذى يذهب الى المدرسة يكون الموعد المناسب لاستيقاظه هو الوقت المبكر الذى يسمح له بتناول طعام الفطور دون عجلة .

هذا ويجب عدم التضيق على حرية طفلك وعليك بمراعاة السماح له بقضاء أطول وقت ممكن خارج المنزل من ٣ الى ٤ ساعات فى الشتاء ومن ٥ الى ٦ فى الصيف عدا الايام الشديدة الرياح أو الجافة المترية وما عدا الايام الباردة المليدة بالغيوم أو العاصفة .



والطفل الذى لم يتعد السنتين من عمره يحتاج الى الكثير من أشعة الشمس وحاجته اليها تزيد على حاجة الاطفال قبل سن المدرسة لانه قد يبقى حتى هذه السن معرضاً للاصابة بالكساح . وفى الربيع والصيف والحريف يحصل الطفل على

ويمكنك بشئ من الصبر والاناة أن تضعى لطفلك برنامجا يوميا مناسباً خاصة اذا كنت قد نجحت فى تنمية سلسلة من العادات والاتجاهات المرغوبة لديه . وهناك برامج مختلفة تناسب الاسر والبيئات المختلفة . وإى برنامج يجب

مراعاته بمرونة ودون جمود وفيما يلي نموذج لبرنامج من هذه البرامج لطفل فى الرابعة من عمره .

٣٠ صباحا : الاستيقاظ - الذهاب للمرحاض - غسل الاطراف - مضمضة الاسنان ٨ صباحا : الفطور - نزهة فى حديقة المنزل أو فوق سطوحه ان لم تكن له حديقة .

٣٠ ١١ صباحا : الرجوع الى المنزل - غسل الوجه والايدي .

٣٠ ١٢ ظهرا : الغذاء .

١ ظهرا : خلع الملابس - غسل الوجه والايدي - الذهاب للمرحاض - النوم ٣ بعد الظهر : المرحاض ارتداء الملابس - تناول بعض الفاكهة - الخروج من المنزل اذا سمح الجو بذلك .

٥ مساء : الرجوع ثانية ٣٠ ٥ مساء : العشاء - خلع الملابس - الاستحمام .

٦ مساء : لعب هادى - مضمضة الفم .

الاستماع الى الراديو .

٣٠ ٧ مساء : النوم .

وقبل أن أختتم حديثى اليك يا سيدتى سأذكرك بأن الطفل فى حاجة الى الكثير من الرعاية بصفة خاصة بين السنة الاولى والسادسة من عمره فركزى جهدك فى هذه الفترة التى تبدأ بعد الفطام وحاولى أن تقدمى الى بلدك مواطنا صغيرا سليما .

أم مجربة



# بنت النيل في سون نزلك

س - ازالة الخشونة من الامونيوم ..  
س - لاحظت وجود خشونة ظاهرة في داخل كزرولة المونيوم وظهر لي ذلك عقب استعمالها في اغلاء بعض فوط المطبخ وقد استعملت طبعاً صودا الفسيل في ماء الاغلاء . فلماذا حدث ذلك ؟ وما هي الطريقة التي اتبعها لازالتها .  
ج - صودا الفسيل من المواد القوية التي تسبب تآكل معدن الامونيوم ، وهذه الخشونة هي نتيجة ذلك التآكل . ومن الخطأ ان تستعمل صودا الفسيل ( البوتاسا ) في اى شيء داخله معدن الامونيوم . ولكن ما دمت قد وقعت في هذا الخطأ فيمكنك اصلاح هذه الظاهرة بدعك الكزرولة بخفة بالصابون ولوفة من السلك الناعم . مسع تكرار العملية من حين لآخر حتى تزول الخشونة بمرور الوقت تنظيف الزهريات الفخار المظلية :

س - يوجد عندي زهريات من الفخار المظلية بالزيت ومرسومة بالالوان . وقد اتسخت من التراب مع اني دائما المعها . وارجو افادتي عن طريقة تنظيفها واكون شاكرة  
ج - من السهل جدا تنظيفها ما دمت متأكدة من ان طلاءها بالزيت . اغسلها بماء فاتر ومذوب صابون بلوفة ناعمة جدا او قطعة قماش . ثم اشطفيها بماء فاتر ثم ماء بارد مضاف اليه قليل من الخل لتزهيته اللون . ثم جففيها جيدا ولمعيها بدهنها خفيفا بقليل من ورنيش الموبيليات السائل المكون من ملعقة كبيرة زيت تربنتينا ومثلها من زيت البذرة ونصف ملعقة كبيرة من الخل ومثلها من الاسبرتو ويزج الجميع بالرج ثم ادهني به الزهريات دهنا خفيفا جدا ولمعيها بقوطة كستور جافة حتى تلمع وبر الصوف الاونجرا :

س - صنعت لابنتي التي تبلغ من العمر ست سنوات بلوفر من الصوف الاونجرا . ولكن كلما ليسته لاحظت ان وبر الصوف يتطاير بكثرة ويلتصق بالجولة ويصعب ازالته وانا لست مرتاحة لهذا المنظر . فهل من شيء يمكن عمله للاقلال من تطاير هذا الوبر ؟

ج - وبر صوف الاونجرا سريع التطاير والالتصاق بما يقابله من ملابس . لذلك يراعى دائما ان يلبس مع جونه توافق نفس اللون المصنوعة منه البلوزة ، او تقربه حتى لا يظهر فيها هذا الوبر اذا ما تطاير والتصق بالجولة . وعلى كل حال سوف تقل هذه الظاهرة بمرور الوقت مع الفسيل ؟

ازالة بقع الصدا من على الاقمشة النايلون :

س - عندي بلوزة بيضاء وقميص نوم لبني كلاهما مصنوع من قماش النايلون . ظهرت عليهما بقع صدا . فكيف ازيلها ؟

ج - اذبي مقدار اوقية من ملح الليمون في كوبين ماء دافئ ثم انقعي فيه مكان البقعة لمدة حتى تزول ثم اشطفيها في ماء بارد نقي . اما في القميص فيخشي على زوال اللون . لذلك اختبري قرة المحلول اولا على طرف قطعة من القماش الداخلية او طرف الحزام او طرف خياطة داخلية . فاذا زال اللون ازيدى تخفيف المحلول باضافة كمية اخرى من الماء .



بفضل

س ٢٥٨٨

## دراسات نادي بنت النيل الثقافي

افتتح نادي بنت النيل نشاطه الثقافي ومواعيد الدراسات في الايام التالية من الساعة ٤ الى الساعة ٥ مساء :

يوم الاثنين : لغة فرنسية  
يوم الخميس : حياكة وتفصيل  
يوم الجمعة : لغة عربية وخطابة  
يوم الاحد : حياكة وتفصيل

جميع الاستعلامات تطلب من النادي بشارع قصر النيل رقم ٤٨ تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤ - القاهرة



س ٢٥٨٨

٢٤٢٦



# انت كانت منزلك ضيقا..

في طبعك تتناول اليوم وفلك كانت عرقهوسا جملانا بفكر قد في  
حل سهل من ذلك نملانا مع موهبة فاعين عندك البيوت الضيقة



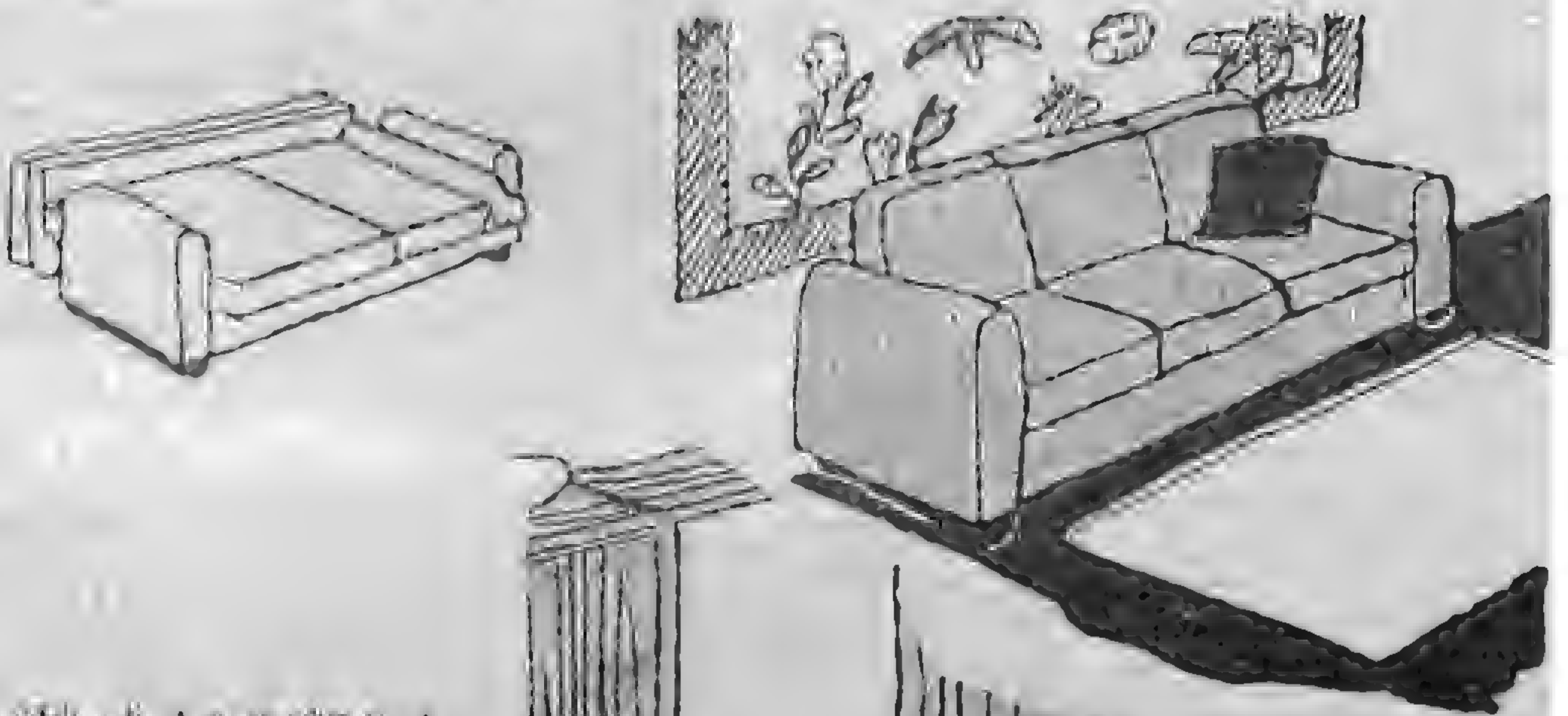
لقد كنت عندك البيت الضيق - في كل  
استعملوا الخليلي و اليوم - في وضع جديد  
في الضيق أو في طرفه الثاني - في كل  
البيت الذي ان بعد حله التيسر في العتاد  
والرخصه سبعا يعني جميع العتاد في كل  
بعد ذلك الآلة والمواد - في الضيق  
التيه ان وضعا الخليلي -



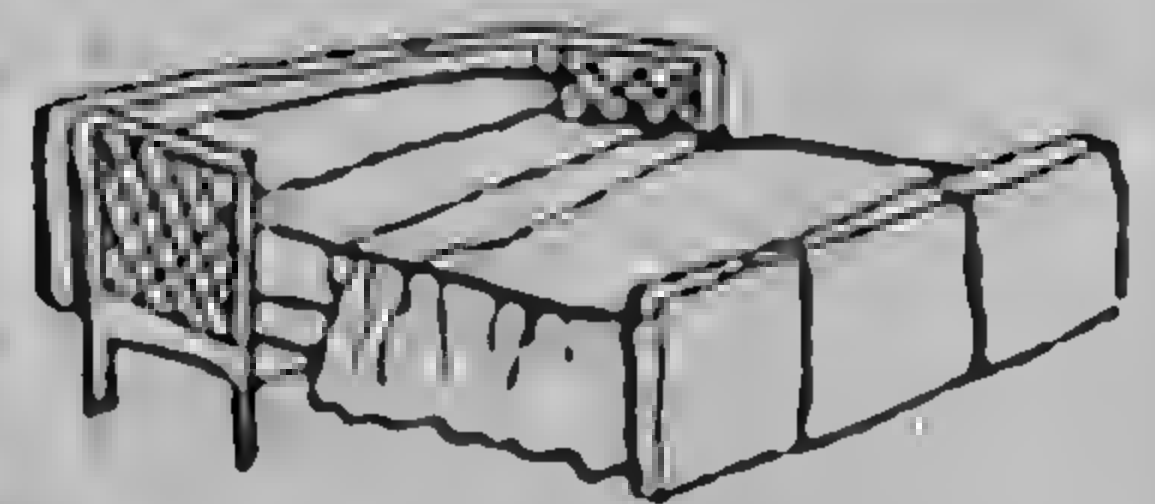
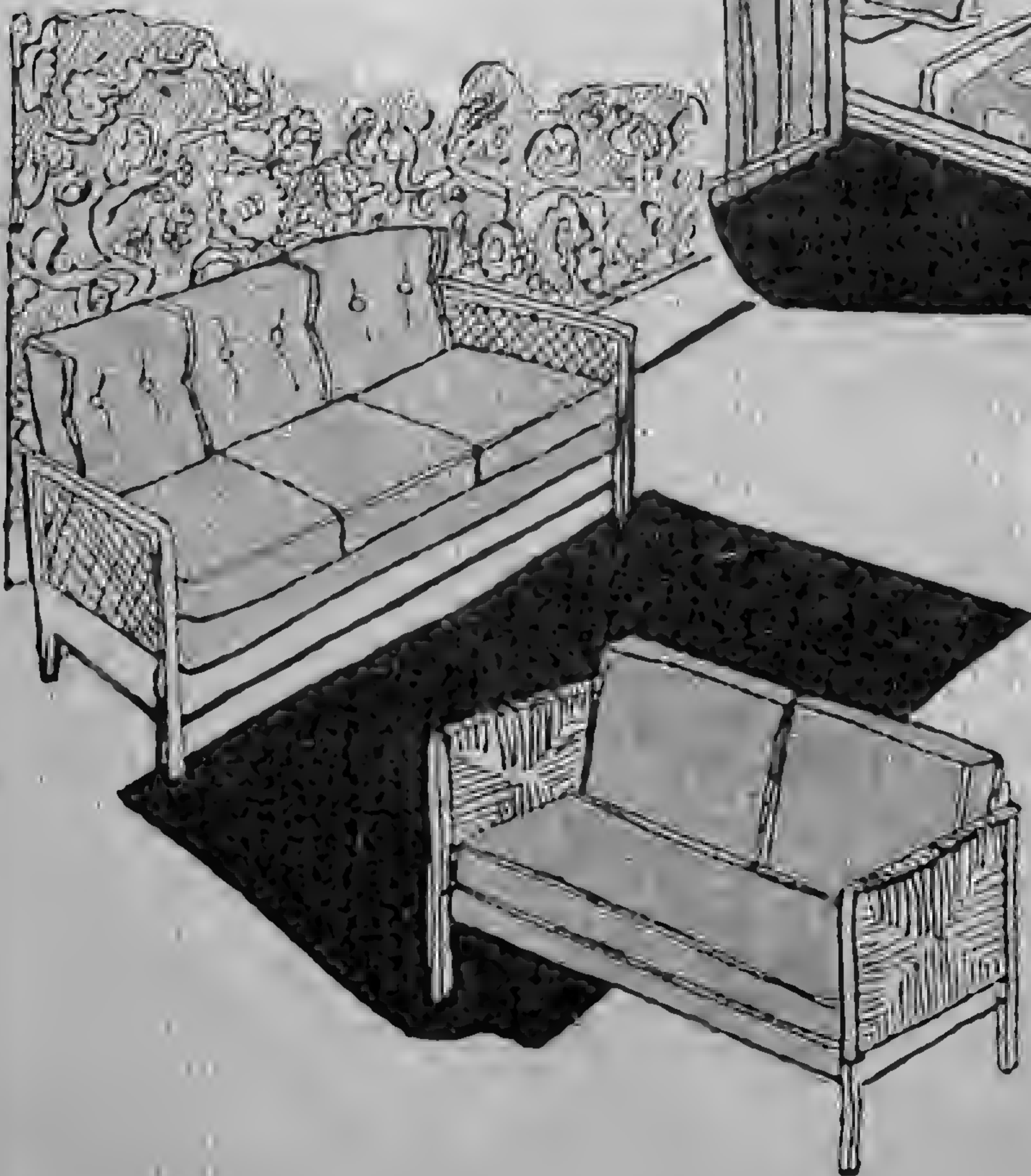
ان هذه القلمه الاولى لعقري عنها  
تريوا آخر سبعا الى ما كان نوعه  
اليوم والوضع الى جالبي خلفه القلمه  
الاصيلة فوضع في السبعا التيسر  
استعملوا الخليلي و اليوم - في وضع جديد  
في الضيق أو في طرفه الثاني - في كل  
البيت الذي ان بعد حله التيسر في العتاد  
والرخصه سبعا يعني جميع العتاد في كل  
بعد ذلك الآلة والمواد - في الضيق  
التيه ان وضعا الخليلي -



وعدم كونه رصيف في حيز الوضوء - القسمة بمقتضى من كان له وسيله  
للطبخ الى الخلف - وهكذا يصبح كليه سرير و...



مسندة للجدران والفرش من القطن الموكنت - من السرير فمخرج  
رفعة وحققته حسب الطلب - كما هو ظاهر الحاشية  
بالرسم



هذا الدوالي ذو المساند الثلاثة  
استعمل المصمم للجلوس - قاعة  
ما حل النساء سحب من مكانه  
واستعمل هراة لالتين

ان القصد الذي مرر رسمه افانك  
مستند حاشي حكر حفصها ووسع  
الوسادير عليها لاستعمده سررا لتسكن  
واحد ان صب الحاجة الى ذلك



♦ عرضت جماعة السينما بكلية الحقوق بجامعة القاهرة على الاتحاد أن تشتري بإيراداتها المتحصلة من الحفلات السينمائية التي أقامتها بصالة الاحتفالات بجامعة القاهرة كتباً تقدمها إلى الطلبة بثلاث ثمنها مساهمة منها في مساعدة الطلبة ولكن الجماعة فوجئت برفض الاتحاد طلبها في حين أنها لما عرضت عليه فكرة إقامة حفلة للاساتذة والطلبة وحب بالفكرة !!

♦ تالف بكلية التجارة بجامعة القاهرة فريق للسير على الأقدام تحت إشراف الدكتور عز الدين فريد أستاذ الجغرافيا الاقتصادية وينتظر أن تقدم شركة ترام القاهرة احتجاجاً !!

♦ أقامت جمعية العمادة بكلية الهندسة بجامعة القاهرة حفلاتها السنوية بدار سينما راديو يوم الأربعاء ١٧ فبراير سنة ١٩٥٤ وقد اشترك في إحياء الحفلة على فراخ وشهر زاد وعبد الطلب ونجاح سلام وسلمان والفار والراقصة كيتي .

♦ قامت هيئة خريجي القسم الفرنسي بالاشتراك مع طلبة القسم الفرنسي برحلة إلى انشاص يوم الجمعة ١٢ فبراير سنة ١٩٥٤

♦ بدأ تمرين الدفعة الثانية من طالبات الحرس الوطني بكلية آداب القاهرة يوم الخميس ١٨ فبراير سنة ١٩٥٤ .

♦ ألقى الدكتور محمد صقر خلفاً محاضرة عن «محاكمة سقراط» نظمها الجمعية الفلسفية بكلية آداب القاهرة يوم الخميس ١٨ فبراير سنة ١٩٥٤

♦ عقد قران إحدى الزميلات بكلية حقوق القاهرة على أحد زملاء بكلية طب القصر العيني فتهايننا .

♦ أقامت كلية هندسة القاهرة حفلتها السنوية الكبرى بدار سينما راديو مساء الأربعاء ١٧ فبراير سنة ١٩٥٤ وقد اشترك في إحيائها شادية وعبد المطلب وكيتي وغيرهم

## الجامعات في شهر

### نحو جامعة أفضل

ما زال الكثير من طلبة وطالبات الجامعة لا يدركون معنى الروح الجامعية .. فالطالب ينظر إلى زميلته نظرة ملؤها الحقد والكراهية ويعتقد أنها تنافسه في ميدان ليست جديرة بالوقوف فيه بجانبه .. كذلك الفتاة نجد أن نظرتها إلى زميلها لا تتعدى نظرتها إلى أي شاب آخر ولا تربطها به أي رابطة .

ومن رأى إذا أردنا للروح الجامعية الحياة أن نعمل أولاً على إيجاد الانسجام الروحي بين الطالب وزميلته في الجامعة .. ولا يتحقق هذا الانسجام إلا إذا ساعدت اتحادات الكليات المختلفة على ذلك بإقامة حفلات التعارف والاكتشاف من الرحلات التي تجمع بين الجنسين وتنظيم المحاضرات عن رسالة الجامعة والروح التي يجب أن تسود بين طلابها ..

س.ع.

## أسرار الجامعات



الدكتورة درية شفيق بين الأستاذ محمد زكي عبد القادر والدكتور محمد عبد المنعم بدر أثناء مراجعة شروط المسابقة على الكأس التي خصصتها الدكتورة لاحسن صحيفة جامعية

♦ بلغ عدد الكليات المتبارية على كأس الأستاذ يوسف وهبي تسع كليات . وستبدأ المباريات في أول مارس القادم على مسرح حديقة الأزبكية وتستمر شهراً كاملاً وتتكون لجنة التحكيم من حضرات الاساتذة عزيز أباطه وعبد الرحمن صدقي واحمد رامي وحسين رياض وعماد حمدي وعز الدين ذوالفقار والدكتورة درية شفيق .

♦ وافقت الانسة سهام صبحي الطالبة بكلية حقوق القاهرة الطالبات العراقيات أثناء وجودهن بالقاهرة في اجازة نصف السنة في كل تنقلاتهن فاعطت بذلك مثلاً أعلى لنبل اخلاق المرأة المصرية

♦ زارت جامعة القاهرة يوم الاثنين ١٥ فبراير سنة ١٩٥٤ بعثة من محطة التليفزيون بروما لاعداد برنامج خاص من الجامعات المصرية لعرضه في ايطاليا .

♦ دعا الدكتور رشاد رشدي الأستاذ بكلية آداب القاهرة ٥١ طالباً وطالبة في منزله لتناول الشاي وقد اشتركت السيدة الفاضلة حرمه في استقبالهم والترحيب بهم ويهدف سيادته بذلك إلى تنمية روح الثقة بين الطالب الجامعي وأستاذه .

♦ تقيم جمعية دراسة المجتمع بآداب القاهرة حفلتها السنوية الكبرى للتعارف يوم ٢ مارس القادم

♦ تبدأ أولى مباريات « مسابقة الجامعة للتمثيل » بين جامعة القاهرة وجامعة الاسكندرية على قناع رمسيس الذهبي في منتصف أبريل القادم على مسرح دار الاوبرا

♦ تقيم دار الاوبرا حفلة خاصة لطلبة وطالبات المعاهد العلمية حيث تقدم فيها فرقة جوليا بروتو في مسرحية « السيد » كورني وذلك في الساعة الثالثة من بعد ظهر يوم الجمعة ١٢ مارس سنة ١٩٥٤

♦ قدمت جماعة الثقافة الموسيقية بكلية علوم القاهرة قطعتين من موسيقى كورساكوف وروسيني من ١٧ فبراير سنة ١٩٥٤

♦ ستألف المدينة الجامعية في الاسكندرية من ثلاثة مبان كبرى اثنتان منها ستخصص للطلبة والآخر للطالبات وقد أرسلت الجامعة إلى خمسة عشرة جامعة امريكية لتوافيها بتصميمات مبانيها الجامعية للاستعانة بها .

انسة الفت محمود - تجارة القاهرة :

الحاق الطالبات بوظائف بالسلك السياسي والنيابة ومسؤولاتهن بزملائهن عند التخرج . ان المرأة يجب أن تتساوى مع الرجل في الحقوق والواجبات .



انسة عطيات على أحمد - حقوق القاهرة

الفناء رسوم المكتبة حتى تبني لجميع الطلبة والطالبات استعارة الكتب وانشاء ناد خاص بالطالبات في سائر الكليات أسوة بكلية التجارة .



### نحن نقترح

يظهر تحت هذا العنوان كل شهر الاقتراحات والآراء التي ترد إلينا .. وبنت النيل تعلن ترحيبها بكل اقتراح وتعد بنشره ما دام في حدود القانون والنظام . وترجو ان ترفق بالاقتراحات صور اصحابها لنشرها بجانب اقتراحاتهم ..



# شركة مصر للغزل والنسيج

مصناعاتها بالمحلة الكبرى

تنسج

جميع أصناف المنسوجات  
للستات والرجال  
بها تشكيلة كبيرة من  
الرسومات الحديثة  
ذات الألوان الثابتة

فامات  
رابولانات  
ملهومات حريمى ورجالى



توجد في جميع المحلات التجارية





### الطريقة :

- ١ - افرمى اللحم البتلو فرما ناعما جدا واخلطه بلحم السجق ويمكنك الاستغناء عن السجق واخذ كل الكمية من اللحم البتلو : ويفرم ناعما جدا
- ٢ - اضيفى اليه عصير البصل وفتات الخبز الافرنكى البائت والملح والفلفل والبهار واخلطى الجميع جيدا ولزيادة نعومته دقيه جيدا فى الهاون حتى ينعم اللحم جدا ويصير كالعجينة
- ٣ - اضيفى اليها البيضة وتعجن بها لتتماسك
- ٤ - ابرمى اللحم على المنضدة على شكل اسطوانة مستطيلة
- ٥ - احضرى فوطة او قطعة قماش بيضاء نظيفة وافردىها امامك على المنضدة ورشيها بقليل من الدقيق ثم ضعى عليها اسطوانة اللحم ولفيها فى الفوطة لفا محكما واربطى طرفى الفوطة بدوابة
- ٦ - ضعى اسطوانة اللحم فى الماء المغلى ومعهما قطعة كرفس وبصلة وجزر وغطى الاناء واتركى الجميع على النار لمدة ساعة حتى ينضج اللحم
- ٧ - يرفع من الماء ويفك الخيط والفوطة بخفة ولفى اللحم بعد ذلك فى ورقة شفاف واتركيها تهذا قليلا ، ثم اقطعى جزءا منها الى شرائح بسكين حاد جدا والا تكسرت
- ٨ - قدميها فى طبق صينى مستطيل وزخرفى الطبق بالبطاطس البيوريه ووحداث من الجزر الافرنكى وقليل من المقدونس المفروم وذلك اذا كنت ستقدميها للاكل ساخنة : اما اذا رغبت فى تقديمها باردة فاستبدلى البطاطس البيوريه والجزر بالخس وحلقات الطماطم

## الأرز الريفى المفلفل

### المقادير :

- |                   |   |
|-------------------|---|
| ١ كوب ارز         | ١ بصلة كبيرة                            |
| ٢ كوب ماء         | ٤ بيضات او اكثر حسب الرغبة وعدد الاكلين |
| ٢ ملعقة سمن كبيرة | ملح وفلفل                               |

### الطريقة :

- ١ - افرمى البصل وحمريه فى السمن المقدوح حتى يصفر لونه فقط ثم اضيفى اليه كمية الماء وقليل من الملح ويتوك على النار ليغلى
- ٢ - اضيفى الارز بعد غسله وهدئى النار وغطى الاناء واتركى الارز حتى يتشرب معظم مائه

## سلطة الحمص

### المقادير :

حوالى ١/٨ اقة حمص شامى لكل ١/٢ رطل طحينة ، قليل من الثوم المدقوق ، عصير ليمونتين . او خل

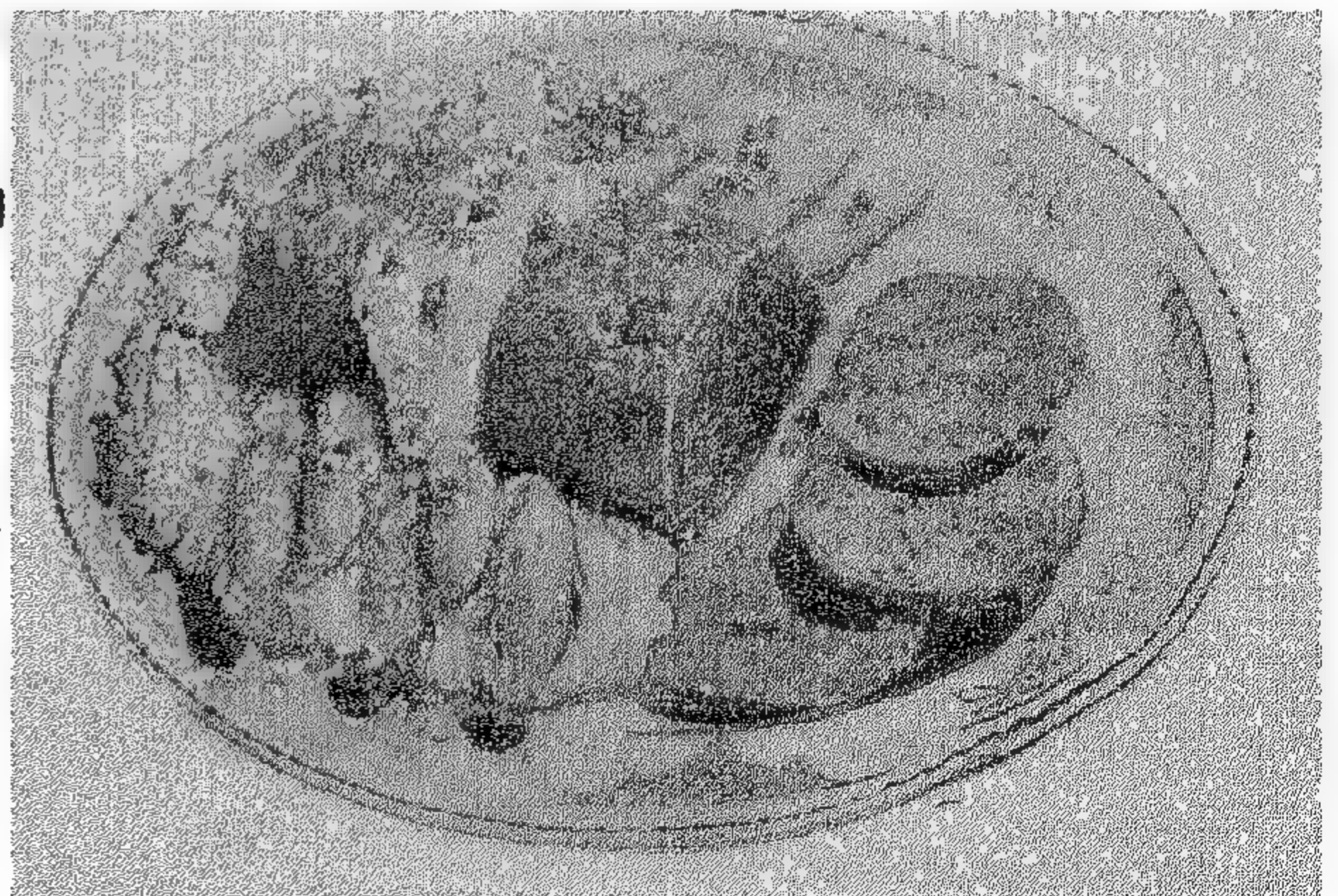
### الطريقة :

- ١ - اسلقى الحمص وقشريه من قشرته البيضاء الخارجية ثم دقيه فى هاون رخام او جرن . واحذرى عدم استعمال الهاون النحاس حتى لا يتغير لون الحمص . ثم صفيه من منخل سلك حتى تحصلى على بيوريه ناعم جدا من الحمص
- ٢ - اخلطى الحمص المصفى بالطحينة فى وعاء صينى ثم اضيفى عليه الثوم بعد دقه جيدا وكذلك الملح
- ٣ - يعجن بعصير الليمون او الخل مع قليل من الماء حتى تحصلى على قوام السلطة المضبوط واحذرى الا تكون سائلة
- ٤ - اضبطى الطعم بالملح والفلفل ثم اغرفيها فى طبق السلطة الخاص وزخرفى السطح برشه بقليل من الزيت وقليل من المقدونس المفروم

## اسطوانة اللحم المفروم

### المقادير :

نصف رطل لحم بتلو صغير	نصف كوب فتات خبز
من الفخذة مفروم ناعم	افرنكى بايت
نصف رطل لحم سجق بقرى	١ بيضة للعجن
او يستغنى عنه	ملح وفلفل وبهار
	عصير بصله صغيرة





## البسبوسة

اجابة لرغبة الكثيرات من القارئات اعيد نشرها . ولكي تحصلى على نتيجة ناجحة في عمل البسبوسة انبهك الى مراعاة شيئين مهمين : اولهما التأكد من صحة نوع السميطة المستعمل ومراعاة ان يكون من النوع الخشن واحسن نوع هو ما يعرف بالسميطة الفرنساوى رقم ١ ويمتاز بخشونته لان السميطة الناعم يسبب ثقلها وجفافها . وثانيهما : عدم عقد الشربات المستعمل لدرجة تخينة بل يجب ان يكون خفيفا . وضرورة صبه على البسبوسة فوراً حالة خروجها من باب الفرن وهى ساخنة

### المقادير :

١ اقة سميطة خشن  
(فرنساوى رقم ١)  
٣ كوب ماء  
١/٤ اقة سكر  
١/٤ رطل سمن  
سنتر فيش  
لوز مقشر للتجميل

### الطريقة :

- ١ - اخلطى السميطة مع مقدار ٣/٤ اقة سكر
- ٢ - خذى باقى مقدار السكر وهو ١/٢ اقة وضعيه فى حلة مع مقدار الماء (٣ كوبات) وارفعيه على نار هادئة ويترك حتى يذوب ويغلى مدة ٥ دقائق على الاكثر حتى لا يشخن ثم يرفع من على النار ويترك حتى يبرد
- ٣ - امجنى السميطة المخلوط بالسكر الجاف بمقدار من الماء ولا حظى ان يكون العجن عن طريق الدلك براحة يديك وبقوة مع اضافة الماء الدافىء جزءا بجزء حتى تحصلى على عجينة يابسة تترك اصابعك عليها اثرا ولكن سهلة العمل عليها واحذرى الا تريدى عليها الماء فيسبب تلفها وجفافها
- ٤ - ادهنى صينية بالسمن دهنا جيدا وضعى فيها عجينة البسبوسة وافردىها فيها بيدك حتى تتساوى وتفرد فى الصينية ثم قطعيها بالسكين الى خراطات مربعة ويجب ان تكون علامات السكين ظاهرة . اذا كان قوام العجن مضبوطا
- ٥ - زخرفى السطح بوضع لوزه مقشورة فوق كل قطعة
- ٦ - اقدحى مقدار السمن (١/٤ رطل) جيدا ثم رشيه وهو ساخن فوق الصينية
- ٧ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهها وتنضج
- ٨ - تخرج من الفرن وبمجرد خروجها وهى لا زالت قرب باب الفرن تسقى بجميع مقدار الشربات وغطى الصينية بغطاء حلة واتركها مغطاة حتى تشرب جميع الشربات
- ٩ - قطعيها الى خراطات حسب العلامات الظاهرة ورصى القطع فى طبق صينى مسطح مفروش بورقة من الدانتيل وتقدم

٣ - قرب مرحلة النضج وقبل تشربه للجزء الاخير من الماء قلبى الارز مرة واحدة وذلك ليختلط البصل بالارز

٤ - اعملى حفر فى الارز واكسرى فى كل حفرة بيضة ورشى فوقها قليلا من الفلفل وغطى كل بيضة بالارز وهكذا حتى ينتهى مقدار البيض الذى ترغبينه

٥ - غطى الاناء وهدئى النار واتركى الارز حتى يتم تشرب الماء ويتم تضججه ونضج البيض داخله

٦ - عند التقديم اغرفيه فى الطبق المسطح ويقدم ساخنا

### ملحوظة :

يمكنك عمل هذا النوع من الطواجن او فى الصينية وفى حالة استعمال الصينية انقلى اليها الارز قبل اضافة البيض وفى هذه الحالة تقدم الصينية كما هى على المائدة

## كعكة بنت النيل

لذيذة الطعم واقتصادية وقدميها لاولادك مع فنجان من الشاي عقب عودتهم من المدراس او فى الفطار مع الشاي . وكذلك يمكنك ان تقدميها لزائريك مع فنجان من الشاي او القهوة :

### المقادير :

١/٢ كوب سمن جامد او ١ ملعقة صغيرة مسحوق نباتين  
٥ر كوب سكر بودرة  
٥ر كوب من الدقيق  
١ ملعقة كبيرة مسحوق  
القرفة  
مكسرات اذا رغبت فيها  
لبن حسب الحاجة

### الطريقة :

- ١ - اضربى السمن جيدا حتى يصير خفيفا هشاً ثم اضيفى اليه السكر تدريجيا مع الاستمرار فى الضرب حتى يصير خفيفا هشاً كالكرامة
- ٢ - اضربى البيض جيدا ثم اضيفيه جزءا بجزء على خليط السمن والسكر واضربى الجميع جيدا حتى يمتزج
- ٣ - اخلطى الدقيق بالخميرة والقرفة والزنجبيل خلطا تاما . ثم تضاف تدريجيا الى المزيج السابق مع التقليب الجيد حتى يمتزج الجميع واطافه جزء من اللبن ان احتاج الامر وحتى تحصلى على عجينة سهلة الانزلاق من المعلقة
- ٤ - صبيها فى صينية مدهونة جيدا بالسمن ومرشوشة بالدقيق
- ٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج
- ٦ - تقلب فوق منخل سلك واتركها حتى تبرد تماما ثم يرش وجهها رشا خفيفا بقليل من السكر البودرة
- ٧ - قدميها صحيحة كما هى او قطعيها الى قطع ورصيها فوق طبق صينى مسطح مفروش بورقة من الدانتيل



## كريمة المشمش بالاماظيه

المقادير :

باكو اماظيه ليمون جاهزة  
( وتباع في محال البقالة  
الكبيرة )

علبة صغيرة مشمش محفوظ  
ملعقة كبيرة ونصف دقيق قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ - صفى الفاكهة من الشراب ويكال ثم يكمل بالماء الساخن ليصل مقداره الى كوبتين .

٢ - قطعي الفاكهة قطعاً مناسبة .

٣ - سخني عصير الفاكهة المخلوط بالماء ثم اذيني فيه باكو اماظيه الليمون ويقلب من حين لآخر حتى تذوب الجيلاتين عن آخرها وتحلى بالسكر ويضبط طعمها ثم ضعيتها في سلطانية واتركها في مكان بارد وعند ما تدخل في مرحلة التجمد اضيفي اليها الفاكهة المقطعة وتقلب فيها لتمتزج .

٤ - تصب في قوالب متعددة بحسب عدد الاكلين أو في قالب واحد كبير بعد بله بالماء ولا حظي الا تملئي القوالب اكثر من نصفها فقط ثم اتركها حول الثلج لتبرد .

٥ - صفى الكورن فلور في سلطانية ويحلل بقليل من اللبن البارد ثم صفى باقى مقدار اللبن ليغلى على النار بعد تحليته بالسكر .

٦ - اضيفي اللبن المغلى الى الدقيق المحلل مع التقليب السريع المستمر ثم يعاد الى الكزرولة ويرفع فوق النار الهادئة مع التقليب المستمر لمدة خمس دقائق حتى ينضج الدقيق ويقلظ قوام المهلبية .

٧ - اضبطي الطعم واضيفي الفانيليا واتركها لتبرد ببطء وقلبيها من حين لآخر حتى لا تتكون لها طبقة سطحية .

٨ - عند ما تهدأ تصب فوق اماظيه الموجودة في القوالب لتكمل القوالب وتمتلئ .

٩ - تترك حول الثلج حتى يكمل تجمدها

١٠ - عند التقديم اغمسي قاع القالب فقط في ماء دافئ ثم يقلب في طبق بللورى مسطح وتقدم للاكل مثلجة .

## الماظيه الفراولة باللبن

المقادير :

١ رطل لبن

١ كوب ( نصف رطل )  
٣ ملاعق كبيرة ماء ساخن قليل من اللون الاحمر ان احتاج الامر

عصير فراولة  
١ اوقية جيلاتين  
كريمة مخفوقة للزخرفة  
سكر للتحلية

الطريقة :

١ - يغلى اللبن ويحل بالسكر ويترك حتى يهدأ .

٢ - اذيني الجيلاتين في مقدار الماء الساخن ثم اضيفيها الى اللبن الدافئ ثم يترك في مكان بارد وعند ما يدخل المزيج في مرحلة التجمد اضيفي عليه عصير الفراولة ثم اضبطي الطعم واضيفي قليلا من اللون الاحمر ان احتاج الامر لتحسين اللون .

٣ - صبي المزيج في قالب مبلل بالماء ويترك في الثلاجة أو حول الثلج حتى تجمد وتتماسك الالماسية .

٤ - عند التقديم تقلب في طبق بللورى مسطح ويزخرف سطحها بوردات من الكريمة المخفوقة وتقدم .

## طونى فى مارس

الاثنين ٨ مارس

طعمية ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين اول مارس

مسقعة باذنجان بدون لحم ، سلطة زبادى ، مكرونة ، فاكهة

الثلاثاء ٩ مارس

بازلاء خضراء مكشورة ، ارز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٢ مارس

لحم بالدمنة ، قلقاس بالخضرة ، ارز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الاربعاء ١٠ مارس

خرشوف بالتربية ، ارز مفلفل بصلصة الطماطم ، سلطة خضار ، فاكهة

الاربعاء ٣ مارس

فاصوليا خضراء مكشورة ، ارز ريفى بالبيض ، سلطة طحينية ، فاكهة

الخميس ١١ مارس

فاصوليا جافة مكشورة بدون لحم ، ارز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ٤ مارس

كباب حلة ، خبازة ، دمه ، ارز مفلفل ، مخلل فاكهة

الجمعة ١٢ مارس

باميا جافة (ويكه) ارز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٥ مارس

محمو كرنب ، دمه ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ١٣ مارس

كوسه مكشورة ، مكرونة ، مخلل ، فاكهة

السبت ٦ مارس

فول اخضر مكشور ، ارز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الاحد ١٤ مارس

صينية بطاطس باللحم ، ارز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٧ مارس

مسقعة قرنبيط بدون لحم ، ارز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ١٥ مارس

عدس مطبوخ ، سلطة خضار ، ارز مفلفل ، فاكهة



# خضروات الربيع

والكلى وبه نسبة عالية من الحديد وغنى بفيتامين ج البطاطس :

أما البطاطس فتحتوى على كمية من فيتامين ب ، ج وهى غنية جدا بالمواد النشوية ولذلك فهى تمتزج مع الدهون ويمتصها كالزيت والسمن وكذا تمتزج بالبيض والسكر وهى طعام مغذ جدا خصوصا للأطفال والناقهين لسهولة هضمه وقد تخلط بدقيق القمح لعمل الخبز ويحصل منها على سكر الجلوكوز بتحويل النشا ويمكن اعتبار هذا النبات من الاغذية الاساسية .

## البطاطا :

تشبه كثيرا البطاطس في تركيبها الغذائى واحتوائها على الفيتامين الا أن نسبة السكر بها تزيد عن البطاطس وتؤكل مشوية أو مسلوقة أو يعمل منها بعض أنواع الحلوى ولهذا النبات قيمة خاصة فى التغذية وبخاصة للأطفال حيث تحتاج أجسامهم لبناء .

## الخيار :

والخيار غنى بفيتامين ج مع نسبة متوسطة من فيتامين ا ويحتوى على كثير من الاملاح المعدنية التى من أهمها الصوديوم والكلسيوم والمغنسيوم والفوسفور وكذا السكر والسليولوز وهو يطفى العطش ويساعد على افراز العصير الصفراوى وينظمه كما أنه يدر البول ويفتت الحصى ويمنع آلام التبول « حرقان البول » ويسكن الصداع ويقي من اليرقان وعصيره اذا طلى به الشعر منع تولد الحشرات فيه واذا طحن ودلك به الجسم منع الحرارة والحرب فضلا عن أنه ينعم البشرة ، ولكنه من النباتات الرديئة الهضم ومولد للغازات وأكله بقشره أفيد من تقشيريه .

## على شعبان

المدرس بالجيزة الإعدادية الثانوية

**الكوسة :**  
أما الكوسة فثمارها مثلثة بذورا طاردة للديدان وبخاصة الدودة الشريطية تقيده الهضم ولذلك تناسب انناهمين وضعفاء المعدة وعجنتها الساخنة تنفع فى الرضوض والحروق .

## الطماطم :

أما سيدة الخضر فهى الطماطم ولا تكون مبالغين اذا قلنا انها سيدة الخضر والفاكهة أيضا فهى مصدر ممتاز وهام لفيتامين ج ، وغنى بفيتامين ب كما تحوى نسبة لا بأس بها من فيتامين ا ، د ولذلك كانت قيمتها الغذائية كبيرة من حيث احتوائها على البروتين والمواد السكرية والدهنية والاحماض النافعة ولغناها بالبكتين ومركبات هامة من الحديد والصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم وهذه كلها تفيد الجسم وتقويه وتساعد على بنائه كما أنها مبردة وتساعد على ادرار البول .

## الكرفس :

والكرفس نبات عطرى يزيل عسر البول ويذيب الحصى ويشفى الربو وعسر التنفس ويطرد الغازات ويمنع المغص ويطفى العطش الشديد ويفيد المصابين بعرق النسا ومخلوطه بالنشادر يجلو النمش وهو يخلط بالماكولات أو يستعمل فى السلطة . . . ويعطى المأكولات طعما مقبولا فيفتح الشهية ولا يجسن اعطاؤه للحوامل . وهو غنى بالكلسيوم والصوديوم والبوتاسيوم كما يستعمل عصيره ضد الروماتزم .

## السلق :

تؤكل أوراقه كالسبانخ وهو يدخل فى كثير من الاطعمة ومطبوخه ملين ومدر للبول ومفيد فى التهاب المثانة

١٥ جراما من أوراقها فى لتر ماء فانه يلطف حدة السعال والزكام .

## الخرشوف

أما الخرشوف فهو نبات غنى بفيتامين ا ويحتوى على نسبة قليلة من فيتامين ب ، ج كما أنه غنى بمركبات الحديد فيكثر الدم وهو مقوى للقلب مفيد فى حالة اليرقان ويحتوى كذلك على كمية كبيرة من المواد النيتروجينية « الازوتية » والكربوهيدراتية ويحتوى أيضا على عناصر الصوديوم والكلسيوم وحض الفوسفوريك وهو منعش للكبد مفيد لأمراض الصفراء والروماتزم كما أنه ملين ومغذ جدا ويوصف كعلاج فى حالة مرض السكر .

## الهليون « كشمك الماظ » :

يمتاز باحتوائه على كمية كبيرة من الفوسفور ولذلك فانه يفيد كثيرا الذين يقومون بمجهود عقلى ويقوى الاعصاب كما أنه غنى بفيتامين ا ويحتوى على نسبة لا بأس بها من فيتامين ب ونسبة قليلة من فيتامين ج وهو يساعد على ادرار البول .

## الفول الرومى :

من أغنى البقول بالبروتين ويحتوى على كمية كبيرة جدا من النشا ومنقوع أزهاره يفيد مرضى البول السكرى شربا .

## الفاصوليا الخضراء :

لها قيمة غذائية لاحتوائها على فيتامين ب ، ج كما تحتوى على عناصر بروتينية وكربوهيدراتية .

## اللوبيا الخضراء :

تفضل الفول وأكلها يفيد الكلى ويمنع آلام الظهر كما أنها غنية بفيتامين ب وثمارها سهلة الهضم اذا كانت رطبة « غير جافة » .

## خضروات الربيع

يمتاز فصل الربيع بأنه فصل الزهور والخضر وتكثر فيه أنواع الخضروات التى تمتاز بقيمة غذائية عالية وفوائد طبية ومن هذه الخضر

## الجزر : فمنه الاصفر

البرتقالى المشهور بالافرنجى ويستعمل فى المخللات وسائر المأكولات المطبوخة لقله المواد السكرية فيه ومنه البلدى وأجود أنواعه الاحمر المصفر المتوسط الحجم والجزر غنى جدا بفيتامين ج ويحتوى على نسبة لا بأس بها من فيتامين ب ونسبة قليلة من فيتامين ا كما يحتوى على نسبة كبيرة من أملاح الحديد والكلسيوم وأكله يفيد الصدر ويمنع البلغم ويشفى الكحة كما يفيد الكبد والمعدة ويدر البول ويجدد الدم ، وبذره المغلى يدر البول أيضا ومطبوخ الجزر له هذه الخواص أيضا ويشفى آلام الظهر .

## الاسفاناخ « السبانخ » :

نبات غنى بفيتامين ا ، ج ويحتوى على نسبة عالية من فيتامين ب والكيلو جرام من الاسفاناخ يحتوى على نحو ٣٦ ملليجرام من الحديد وهى نسبة كبيرة يندر أن توجد فى مثلها من الخضر ولذلك فانه يفيد الناقهين والمرضى بفقر الدم « الانيميا » كما تحتوى على أملاح الكلسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والفوسفور وكلها تساعد على بناء أنسجة الجسم وتقويه العظام ، كما تحتوى على كمية من البروتين والكربوهيدرات . وأجودها ما كان شديد الخضراء وهى تصلح لليرقان وأمراض الصدر وتقاوم العطش . . . وأوراقها تشفى الاورام اذا ضمدت بهما كما أنها ملطفة للحروق اذا غلى مقدار ٣٠ جراما من أوراقها أو جذورها فى لتر ماء وغسلت به مواضع الاصمابة ، أما اذا شرب منقوعها الناتج من اغلاء مقدار



## حل مشاكل

### غلطة العمر

تزوجتها لجمالها الباهر دون أن أختبر طباعها وميولها .. ولم تمض الا شهر الاولي على زواجنا حتى دب الخلاف بيننا وبدأت حلقاته تتسع يوما بعد آخر .. حتى أصبحت أفكر فى الانفصال عنها تخلصا من الحياة الباردة التافهة التى أعيشها معها .. فهى متحفظة رجعية فى أفكارها متعلقة بكل تافه سخيف من التقاليد ، وأنا على طرف نقيض من ذلك بحكم ثقافتى العالية وميلى للحضر والمدنية .. وأحسب أنك ستلمسين شقائى لو علمت أنها ترفض الخروج معى الى السنينما .. أو الاشتراك معى فى بعض الرحلات التى أنظمها أنا وبعض معارفى وزوجاتهن ، وهى لا تستطيع أن تفهم لماذا أحب الموسيقى أو القراءة .. رغم أنها متعلمة .. وأنا يا سيدتى شاب عصرى مرح لا أستطيع تحمل حياة الجمود والروتين التى تعتقد هى أنها الحياة الهادئة المريحة التى تليق بالاسر المحترمة .. فهل لك وأنت التى تطالبين باخراج المرأة المصرية من التأخر والجمود، هل لك أن تتكرمى بارشادى كيف يمكن لى اخراج هذه الزوجة المتأخرة من جمودها ورجعيتها .. اذا كنت لا توافقين على انفصالى منها .

### حسنى م - حلوان

#### بنت النيل :

وهل من العصرية والمدنية يا سيدى أن يتزوج شاب مثقف مثلك من انसानة لا

الامور من البداية .. فعليك الان أن تكفر عن تسرعك بارغام نفسك على التريث والتعقل .. وعندى أن الرجل المثقف هو وحده من يستطيع الارتفاع بمستوى زوجته مهما كانت ، فحاول أن تتقرب أولا الى نفسها باحترام شعورها وتجنب السخرية من أفكارها فلو أمكنك الحصول على ثقتها واطمئنانها كان فى مقدورك بعد ذلك توجيهها ورفعها تدريجيا الى مستواك حتى يأتى اليوم الذى تراها وقد خلقت من جديد ..

يعرف شيئا عن طباعها وميولها اكتفاء بحسنها .. انها الغلطة التى نفهمها ممن لم تتوفر فيهم الثقافة العالية والتمدين .. ولكنها تكون جريمة ممن فى حكمك .. لانها الغلطة التى لا تلبث أن تكون المعول الذى تنهار به الاسرة وهناءة الزوجين .. ولكن ما دمت قد تعجلت

## سكتة كل يوم ..

ضعت بكل شىء فى سبيله .. فتزوجته رغم ارادة اسرتى ، وبعد ان رفضت الخطيب الفنى الذى كانوا يعدوننى للزواج منه .. ولم اضمن عليه بمالى فدفعت له كل ما املك من مال ومجوهرات .. وتعلمت قسوته فى معاملتى .. ثلاثة أعوام هى عمر حياتنا الزوجية .. كل ذلك لانه ابن خالتى التى توليت هى وأمى ونحن - أنا وهو - ما زلنا بعد طفلين .. فوجد اليتيم بين نفسينا وبلغ حبى له وعطفى عليه الى هذا الحد الذى جعلنى اترك اسرة أبى التى تولت تربيتى من أجل الزواج به حتى لا اتركه وحيدا فى الحياة .. وهو لا يملك شيئا حيث ما زال والده على قيد الحياة يعيش مع زوجة اخرى وأولاد غيره .. كل هذه التضحيات اقدمت عليها عن طيب خاطر وأنا ابنى آمالى على تقديره لموقفى منه حتى استكمل علومه وصار رجلا مثقفا محترم المركز .. ولكن آمالى لم تلبث أن انهارت جميعها من الشهر الاول الذى تناول فيه مرتبا عند ما تخرج وأصبح طبيبيا .. فقد تغيرت معاملته لى وبدأ يعيرنى بان ثقافتى ومركزى لا يليقان به وبالمستقبل العظيم الذى ينتظره .. وزاد آلامى ان علاقته مع الاخريات الان تأخذ شكلا عنيا لايحاول أن يخفيه عنى على الاقل مراعاة لشعورى وكرامتى .. لقد استقر رأيى نهائيا على التخلي عنه والهروب من حياة الهوان معه .. ولكن أين اذهب وقد ضاع مالى وفقدت من أجله عطف أهلى .. وليس لدى استعداد شخصى يساعدنى على حياة العمل بحكم نشأتى المترفة ..

### زوجة حائرة - الخلمية

فاز استفتاء الشهر الماضى باكبر كمية من ردود القراء .. وقد عبرت احدى المشتركات فى الاستفتاء عن سر الاهتمام بهذا الاستفتاء بالذات بأنها مشكلة المجتمع المصرى، بل الشرقى جميعا ، وهناك رأى طريف لاحد الرجال وهو أن على الزوجة أن تتظاهر بالموافقة على معاشره الضرة الجديدة لتستدرجها الى بيتها ثم تعمل هى وأولادها على تطفيشها بكل وسيلة ، ولكن الاغلبية فى الآراء التى أمامى تدور حول ضرورة ترك حياة الذل والالتجاء الى القضاء لضمان حقوقها وأولادها لانه لا يستحق شرف حب أولاده ..

### مرض الشباب

مشكلتى يا سيدتى هى اننى شاب فى التاسعة عشرة من عمري .. فى صحة كاملة وحالة ميسورة .. لا تشغلنى مشاكل عاطفية ولا مادية .. رياضى - مجتهد فى دروسى بعض الشىء .. ومع ذلك فاننى أشكو القلق والضيق فى معظم أيام الاسبوع .. ولما كنت لا أدري لهذه الحالة سببا أو علاجا .. فقد فكرت فى أن ألبأ اليك أطلب نصحك وتوجيهك خوفا من أن تؤثر هذه الحالة فى تكوين شخصيتى وأعصابى ومستقبلى ..

### وديع عطا الله - القاهرة

#### بنت النيل :

تنشأ هذه الحالة لسبب من ثلاثة أسباب .. فاما أن يكون الشاب قد أرغم على سلوك طريق فى الحياة لا يرضى ميوله واتجاهاته الفطرية .. أو أنه يعاني من أزمة جنسية أو عاطفية راسبة فى احساسه وعقله الباطن .. أو ربما كان السبب راجعا لحالة نفسية بسبب الفراغ أو البيئته أو انعدام الاصدقاء أو ضعف الشخصية التى تولد فى حالة من الخوف والقلق وعدم الثقة فى النفس والمستقبل ..

ولذلك فاننى أنصحك أن تتولى بنفسك أمر معالجة هذه الحالة التى تشكو منها .. ولتكن صريحا مع نفسك حتى تتمكن من تحديد السبب .. ومتى وفقت الى ذلك أصبح العلاج ميسورا ولن يكلفك سوى المبادرة الى التخلص من هذا السبب بوسائل طبيعية .. وثمة نصائح عامة تساعدك على ذلك وهى أن تكثر من ممارسة الرياضة وانشاء علاقات صداقة مع من تثق فى اخلاصهم من



زملائك الذين في سنك . وأن تجتهد في ابعاد خيالك عن المسائل الجنسية والانفعالات العاطفية وأن تحاول شغل الفائض من وقتك في هواية من الهوايات أو القراءة أو الرحلات .

### حياتنا الزوجية .. حرب

ماذا تفعل الزوجة عندما تقف على خيانة زوجها لها مع أقرب صديقاتها .. اذا كانت أما لثلاثة أطفال وعاشقة لهذا الزوج الخائن ، هل تكاشفه بعلمها بخيائنه لها .. هل تترك له البيت غاضبة لعله يخجل من تصرفه .. أو هل تحاول نزع حبه من قلبها بعد أن أثبتت خيائنه أنه غير جدير بحبها ، هذه يا سيدتي وغيرها من الاسئلة المعقدة جعلتني أعيش في دوامة من التفكير فيها حتى أوشكت أعصابي أن تنهار أو يذهب عقلي مع آخر خيط من ثقتي في زوجي الذي عشت حياتي على أمل حبه وإخلاصه لي .. وكثيرا ما أهم بالشورة في وجهه .. ثم أمسك أشفاقا من هدم بيتي ومسـ...قبل أطمأني .. ولكن أعود فأتهم نفسي بالجبن الذي يولده في نفسي شدة حبي لزوجي .. فهل لك أن تنقذيني من هذه الآلام التي لا أجد السبيل إلى التخلص منها بما يعيبد إلى زوجي أو على الاصح ثقتي فيه وفي نفسي فقد أصبحت أشعر أن هربه مني ربما كان لنقص في شخصي أو أنوثتي بعد أن كنت شديدة الاعتزاز بثقتي في نفسي !

### مديحه .. ع - الزمالك

#### بنت النيل :

إذا كان هناك نقص .. فهو ولا شك في نفسية حضرة الزوج الذي لم يجد من ضميره وأزعا ينقصه من ارتكاب هذه الجريمة المزدوجة وهي خيائنه لزوجته التي تفيض مشاعرها بحبه .. إلى جانب اغرائه صديقتك على

التنكر لحق صداقتكما ولكني مع ذلك أنصحك ألا تتمادى في التفكير في الامر .. ويؤسفني أن أصرحك بأن التجارب قد أصبحت تؤكد أن مثل هذه التصرفات المخجلة يمارسها كثير من الرجال المتزوجين في منطق عجيب اذ يحاولون تبرير جريمتهم في حق الزوجية بأن الامر يتصل بعلاقاتهم الزوجية وهو منطق رغم ضعفه الا أنه يحمل بعض العزاء للزوجات .. ورأيت أن تحاول ما أمكنك عدم مصارحته بوقوفك على سره وأن تبعدى عن ذهنك فكرة الغضب ، فالبيت بيتك أنت وأطفالك عليك أن تبدلي جهدك في سبيل كسب مشاعر زوجك دون أن تشعريه بالسبب في اهتمامك به .. وسترين أنك بحنوك وعفوك ستنتصرين .. فالحياسة الزوجية يا سيدتي ميسدان حرب والزوجة الضعيفة هي التي تلقى سلاحها وتهرب من أول معركة ..

### بين العاطفة والضمير

حدث أن غادرت بلدتي في الصعيد في الشتاء الماضي لزيارة خالتي في القاهرة ، وهناك التقيت بابن خالتي

هذه بحكم اقامتي في منزلهم ورغم انه متزوج وله ابنة طفلة الا أنه راح يلاحقني بمغازلته في الحاح حتى عدت الى بلدي وأنا أحمل بين جنبي عاطفة قوية له .. وما كدت أستقر في بيتي بعد عودتي حتى راحت رسائله تنهال على تصف حبه لي وأعجابه بجمالي .. وأخيرا سقطت إحدى هذه الرسائل في يد والدي الذي أهانني كثيرا على ذلك .. فاضطرت لارسال خطاب لابن خالتي أرجوه فيه أن يوقف رسائله خوفا من شدة أبي وعقابه لي ولكن خطابي وقع بدوره في يد زوجته التي عرفت كيف تشير المسألة وتكبرها ..

والان عادت المسألة الى التخرج حيث تقدم ابن عمي لطلب الزواج مني .. ولكنني أخشى أن يكون قلبي لم يعد معي لازف به الى غير هذا الذي ملك مشاعري كما أخشى أن تصل قصة الخطابات المتبادلة بيني وبين ابن خالتي الى زوجي المنتظر فيستغلها ضدي في مستقبلي معه ..

### بنت النيل :

كان عليك أن تقدرى خطأ مراسلتك لرجل لن يكون لنطفله على حياتك وعواطفك نتيجة غير هذا الندم الذي تعيشين فيه .. ولصحتي اليك هي أن تبدلي جهدك لناسيه لان أية علاقة بيده وبينك هي خيانة منه ضد زوجته وخيانة منك ضد الرجل الذي تقدم لمنحك شرف حمل اسمه .. وتستطيعين التخلص من الشعور بالخوف من كشف المسألة لزوجك بأن تبادري أنت الى مصارحته بالحقيقة لانك أقدر على اظهار براءة موقفك من غيرك .. وعندى أن الصراحة بين الزوجين في كل الامور هي أساس السعادة الزوجية وراحة الضمير ..

## الى رئيس التحرير

سيدتي :

لم أجد من الجأ اليه اطلب المشورة في مشكلتي سواك .. حيث أن وضعي في بيتي لايجز لي وأنا الفتاة الصغيرة أن اتحدث صراحة الى أبوي في شأن زوجي ومستقبلي ، كما أنني لا أستطيع مواصلة الصمت وأنا أرى فرصة زواجي من الرجل الذي اختارني والذي ارتضاه ضميري توشك أن تضيع من حياتي دون أن أجد من اتحدث اليه في ذلك بعد أن رفضت عائلتي الموافقة على زواجي منه بحجة انه موظف بسيط وعلى درجة متوسطة من العلم لا تصل الى المؤهلات العالية التي يملكها أزواج فتيات عائلتنا .. في حين ان معرفتي بهذا الخطيب اقتعتني بسمو خلقه واستقامته .. فهل استمر في عدم التدخل في الامر أو هل يجوز للفتاة ان تبدي رأيها في شأن زواجها ؟

ان حق الفتاة في الاشتراك مع أسرتها في الفصل في شأن زواجها هو حق طبيعي وشرعي .. فقد اشترطت الشريعة مراقبة الفتاة على خطبة من يتقدم لها .. وقد حدث أن ذهبت فتاة الى النبي صلى الله عليه وسلم وقالت ان اباهما قد اختار لها ابن أخيه للزوج به دون اخذ رأيها في ذلك .. فقال لها النبي .. لك أن تردى هذا الزواج ما دمت لا تستشارين فيه .. فتهللت الفتاة وأجابت ليس لدى اعتراض على هذا الاختيار .. ولكن فقط أردت أن يعلم الاباء أن ليس لهم من الامر في ذلك شيء !

وهذه القصة تؤكد أن حق الاختيار في الزواج هو للفتاة قبل أي انسان آخر .. لانه أساس مستقبلها وحياتها هي .. ولكن ذلك لا يعني أن تتجاهل الحكمة في اشتراك الاهل في الرأي .. فعليك أن تصارحي أبويك برأيك وأنت مطمئنة .. وحاولي أن تقنعيهما بأن الخلق القوي والاستقامة والمحبة هي أسمى المؤهلات التي يجب أن تتوفر في الزوج قبل المؤهلات الدراسية والمظاهر الجوفاء .. مع تمنياتي لك بالسعادة .

رئيسة التحرير





# كسبي بنات النيل ..

بشيوز بم ادهنى سيوت بروف اوشن  
خصوصا في المكان الذي تكرر فيه  
الحبوب وان كان في هذه الحبوب  
الفرارات فانصحك باستعمال سوزنيج  
لوشن . والافضل ان تمرى علينا  
في صالوننا بعمارة ايموبيليا لنتخبر  
نوع بشرتك ونقدم لك النصائح  
الكافية .

سوسن م . بيروت : لحالة ترهل  
البطن مارسى الالعاب الرياضية او  
المساج وكذلك لتخفيف الوسط

شريفة كمال : نظفى وجهك بملكي  
لكويد كلينزرو لتساع المسام استعملى  
بور كريم وللحبوب استعملى سيت  
بروف كريم

حرم ص . سرور : مودى الى  
الاجابة الموجهة الى ج.ك. حلب

زيشات : استعملى لشعرك هير  
توئك رقم ١ واغسله بيلو جراس  
شامبو .

انسة ن . م . بالهرم لا تفلى  
وجهك بالماء والصابون بل نظفيه  
بكلينزنج كريم ثم استعملى سكين  
توئك ثم اورنج سكين تود وللنجايد  
حول العينين استعملى مسل اويل  
وكمادات الشاي قبل النوم

السيدة ج.ح :  
بليشنج كريم يصلح لحالات معينة،  
نرجو افادتنا قبل ان ننصحك  
باستعماله عما اذا كانت هذه  
البقع طبيعية او متسببة، عن  
جيوب .

آنسة خيرية محمد - بالاقصر :  
نرجو ارسال حواله بريدي  
يبلغ ١٣٣ قرشا صاغا او يمكنك  
الحصول عليه من محلات ماجليفرى  
بستور . ياسوان .

السيدة امينة فودة - جيزة :  
لعلاج البقع السوداء نوصى  
باستعمال كلينزنج كريم وسكين  
توئك لتنظيف البشرة بدلا من الماء  
والصابون . كما نوصى باستعمال  
« آنتى براون ماسك » مرة في  
الاسبوع . ويستحسن لو عرضت  
نفسك على الاخصائية بصالون اردن  
لارشادك الى احسن الطرق للعناية  
ببشرتك بدون مقابل .

قارئة : د.ب  
نصحك باستشارة حلاق  
مختص لارشادك الى الطريقة  
المناسبة .

## بريد الطماق

تجيب على هذا البريد الزايب  
اردن اخصائية التجميل

هند بالفيوم : (١) للبقع التي  
على الانف استعملى آنتى براون  
ماسك ولكن لا تضعيه قرب العينين  
لان الجلد حول العينين حساس  
جدا (٢) لضعف الشعر استعملى  
هير نوئك رقم ٢ وفرشى شعرك  
بقوة لمدة ربع ساعة قبل النوم  
وادهنيه باليزابت اردن ودلكى به  
جلدة رأسك لمدة ساعة قبل استعمال  
الشامبو .

سيدة بالمنصورة : للشعر النامى  
فى ذقنك استعملى اليزابت اردن  
واكس رديكتور . وحالة ترهل  
البطن مارسى التمرينات الرياضية  
المناسبة لهذه الحالة لمدة عشرين  
دقيقة يوميا

سهام على : استعملى بليشنج  
كريم مرتين في الاسبوع للوجه  
واتركيه لمدة نصف ساعة . اما  
العنق والذراعان فاستعملى لها  
بليشنج كريم ايضا يوميا واتركيه  
لمدة ساعة . اما التواليت فليكن  
خفيفا والوانه فاتحة من البوردة  
والاحمر

مشتركة ادوى مهنا : (١) نظفى  
بشرة وجهك بكلينزنج كريم ثم ازيليه  
بكلينزنج تسيوز واستعملى بعد  
ذلك سكين توئك ثم ادهنى فلنا  
كريم وايت اور كريم . وكان بودنا  
ان تمرى على صالوننا بعمارة  
ايموبيليا لنقدم لك النصائح اللازمة  
(٢) آنت اور كريم يباع فى المحلات  
الكبرى بالقاهرة

الحاترة بالقاهرة : اتصلى باحد  
المحلات الكبرى فى القاهرة واشترى  
سورنج كريم

ج.ك. حلب : لازالة حب الشباب  
يجب ان نهتمى اولا بالابتعاد عن  
تناول المخللات والبهارات والفلفل  
والمواد الدهنية والنشوية والحلويات  
ثم اشربى مقدارا كافيا من الماء  
يوميا بين الوجبات ونظفى بشرة  
وجهك يوميا فى الصباح وقبل النوم  
بملكي لكويد كلينزرو ازيليه بكلينزنج

اكرام جمال - دمشق :

لا بد انه قد انتابك ضعف  
المبيض بعد هذه الولادة ولذا يجب  
ان تعرضى نفسك اما على اخصائى  
فى الفدد او امراض النساء  
ع.ع. جلال :

لعلاج هذه الحبيبات يجب ان  
تمتنعى عن الحواقد والحريفات فى  
غذاك وكذلك الشيكولاتة وتقللى من  
اكل النشويات كالارز والمكرونات  
والخبز والدهنيات . واكثرى من  
الخضروات الطازجة والفاكهة  
واللحوم الحمراء مع استعمال  
صابون الكبريت للوجه بعد استشارة  
الطبيب وعلاج أى مرض باطنى  
موجود كأمراض الكبد والامعاء  
والامساك المزمن ولعلاج الشعر  
بالوجه لا بد من عرض نفسك على  
اخصائى فى الفدد ونفس الاخصائى  
سيعطيك تفسيراً لصغر صدرك

الحاترة ادين ل. :  
الاماكن الفاتحة فى جسمك يمكن  
علاجها بامعة اكس السطحية

انعام عبد الحميد :  
ارجعى الى ما كتبناه للقارئة ن.  
م. الحلمية

س.ع. دمنهور :  
استعملى (الحناء السوداء او ما  
يسمى بالحناء البغدادي)

ع.ح.ا. طنطا :  
استعملى د.د.ت. وادهنى  
شعرها قبل النوم بمرهم زليبق  
الى ان يضيع مع غسل الرأس بماء  
ساخن مرة كل اسبوع على الاقل  
ولسريته بنشط جرد

ج.م.غ. شرفية :  
استعملى كمكادات كالدريل كل  
٤ او ٥ ساعات اما بخصوص ازالة  
الشعر الزائد فانه يرجع منه جزء  
صغير لا يذكر

الانسة ت. محمود السيد  
بالاسكندرية :  
اقرئى العلاج المنشور فى هذا  
العدد قبلك مباشرة .

سعاد ب.ب. لبنان :  
استعملى ايهاا فالاثنان مفيدان  
قبل النوم نظفى وجهك بكريم  
تنظيف ثم ضعى كريما مغذيا للبشرة  
ملك محمود احمد اللبان :  
اعرضى نفسك على اخصائى  
الفدد

## بريد الطماق

يجيب على هذا البريد طيب  
بنت النيل الخاص

ن.م. الحلمية الجديدة :  
استعملى لشعرك دواء جاهرا  
اسمه سلسن وبداخله طريقة  
الاستعمال وانيدي المجلة اذا كان  
بشعرك قشرا م لا

انسة ر.ص - فاقوس :  
ارجعى الى ما كتبناه للقارئين  
س.ا. الغايات و.ع. جلال

## امتنحى معلوماتك التاريخية الاجابة الصحيحة

« النظرى ص ١١ »

- ١ - السنوسية .
- ٢ - فرنسا .
- ٣ - طرابلس .
- ٤ - زيور .
- ٥ - كل هذه الموانى .

## كوريس

كربون - شريط آلة كاتبة  
تستعمل السكرتيرة الماهرة



KORES



# دروس في التجميل

في نادي اتحاد بنت النيل



ب) مزيل الماكياج • ج) كريم مغذ

وفي أثناء الاستراحة تقدم اليزابث آردن الشاي والقهوة والبسكويت الخ • • •

فسارعى بشقييد اسمك قبل موعد الدرس بأسبوع واحد على الأقل في نادي

اتحاد بنت النيل بشارع قصر النيل رقم ٤٨ صباحاً فقط من العاشرة الى الساعة الواحدة تليفون ٤٠٦٨٤ و٤٩٦٦٨

والدرس الاول يبدأ يوم الاربعاء الموافق ١٠ مارس سنة ١٩٥٤ الساعة الرابعة تماماً بعد الظهر •

يسرنا أن نرف الى قارئات بنت النيل وصديقاتها بشري قيام مندوبة اليزابث آردن بالقاء دروس في التجميل كل يوم أربعاء من الساعة الرابعة الى الساعة مساء في نادي اتحاد بنت النيل بشارع قصر النيل رقم ٤٨ « الدور الثاني »

كيف تعين بوجهك بنفسك درس واحد يستغرق ثلاث ساعات تصبحين بعد اخصائية في التجميل، مقابل ١٢٥ قرشاً ويشمل :

أولاً - العلاج ثانياً - المستحضرات الاساسية الثلاثة لاليزابث آردن • وهي (المقوى •

المشركة ف.ز. مصر الجديدة : كلمة مكور : هي طريقة من طرق طهى الخضر ، ومعناها طهى الخضر مع اللحم والماء او البهريز في وقت واحد ، ويمتاز هذا النوع من الطهى بوجود صلصة كثيرة مع الخضسار فد تساعد على كمية استهلاكه في العائلات الكثيرة الافراد بخلاف الخضر التى تطهى بطريقة التسبيك 'لبطىء او ما يعرف بمعنى «الدقية او المسقعة» وكلمة مكور ايضاً معناها طهى الخضر مع البهريز او الماء بدون غيرها

اما بخصوص سؤالك الثانى فتحن نأسف لعدم اجابة رغبتك ويمكنك ان تكبرى رسمة الكولة بالحجم والمقاس الذى ترغبينه

نوال • صديقة بنت النيل : سنجيبك الى رغبتك قريباً ان شاء الله

السيدة ف.ف المنصورة : التورثة ذات الدور الواحد او الدورين لا تقدم في اعياد الميلاد بل تقدم فقط في حفلات العرس. اما حفلات عيد الميلاد فيقدم فيها اى نوع من انواع التورتات العادية المغطاة بانواع الحلوى المختلفة ويرص عليها الشمع بعدد سنوات الميلاد فاصنعى اى تورتة من التورتات التى سبق ان نشرتها في الامداد السابقة وقد نشرت في هذا العدد تورتة شيكولاته يمكنك ان تعملها وضاعف المقدار واختارى صوانى كبيرة اذا رغبت ان تكون التورتة ذات حجم واسع ، ولخز فيها حسب ذوقك واكتبى عليها «ميلاد سعيد» ودعى حولها الشمع

الى السيدة حرم م. عز الدين محمود سنلبى طلبك في القريب العاجل هذا ويمكنك اخذ أى وحدة من وحدات الرسومات التى تنشر في صفحات التطريز وعملها على مغرشي البيانو الذى تروين عمله •

الى الانسة ج.ف.ف. بهيت عمر سنجيبك الى رغبتك قريباً جداً في صفحة « اصنعى ملابسك بنفسك » والسبب في عدم السرعة في تلبية طلبك هو ان اخصائية بنت النيل في التفصيل تسير في دروسها على صفحات المجلة بطريقة تدريجية معينة •

ريدى باسوان بخصوص سؤالك عن البهتان الذى حدث في قميص شقيقك الافرنكي • فمع الاسف ان البقع التى تحدث نتيجة بهتان الالوان على بعضها من المستحيل ازالته لا سيما اذا حدثت على اقمشة رفيعة ملونة مثل اللون الذى ذكرته • وربما زالت هذه البقعة بمرور

الى ح. فكرى بالمتزلة ارجعى الى عدد نوفمبر سنة ١٩٥٢ من مجلة بنت النيل تجدى طلبك •

## عن ذلك

امال ع. بالقاهرة : لا يمكن تحديد موعد صدور كتاب مطبخ بنت النيل ولكن نبادر الى اطمئنانك الى ان انتظارك لن يطول

انسة ع.ب بهجورة :

جانيت جرجس بمصر : سنجيبك الى طلبك قريباً

بخصوص ما تطلبينه من نشر رسم لحزام من الكنانة فسوف نيك برغبتك قريباً ان شاء الله •

انسة اسماء بطنطا :

صفار لون الصوف الذى ظهر على سطح البلوزة الصوف المرص لحرارة الشمس دليل قاطع على ان حرارة الشمس الني جففت فيها البلوزة كانت شديدة • وسبق ان اوضحت ان الحرارة الشديدة في الماء تسبب صفار لون الصوف الابيض وانكماش الصوف عموماً • ومن الصعب ازالة هذه الظاهرة لان بلورتك فيها خيطان من اللون الكحلى في الحزام والاكمام

شريفة كمال :

اغسلنى فستانك الدانتيل الابيض بما دافىء ومذوب صابون مع الضغط الخفيف بين راحتى اليد في الفسل والعصر واجتنبى الدمك لانه يمزق الدانتيل • ثم اشطفيه في ماء دافىء ثم في ماء بارد • واذا كانت الدانتيل من الحرير فاصيفى مقدار ملعقتين كبيرتين من ماء الصمغ الى ماء الشطف وذلك لتقوية الدانتيل واعادة رونقها وصلابتها اليها • اما اذا كانت من القطن فتشوى في نشا عادى نسبته مقدار من النشاء المطبوخ الى ٨ اجزاء من الماء ثم يعصر بخفة ويلف في قوطة نظيفة ثم يكوى وهو ممدى قليلاً بمكواة متوسطة الحرارة وعلى الظهر

## ملاحظات

الام القارئة ن.م.د. : الاعداد الاولى نفلت وبعض الاعداد الاخرى موجودة ونمن النسخة عشرون قرشاً

الى القارئة م.ت - مصر لا تيسى • فالعلم يطلب من المهد الى اللحد • • حاولى الاشتراك في الجامعة الشعبية واهتمى بالمطالعة فالاطلاع هو اساس الثقافة وتحصيل المعارف •

### بنت النيل

مجلة نسائية اجتماعية أدبية  
تصدر أول كل شهر  
صاحبها ورئيس تحريرها  
الدكتورة د. شفيق

الاراء ٤٨ شارع قصر النيل القاهرة  
تليفون ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤  
الاشتراك السنوى :  
١٠٠ في مصر والسودان  
١٥٠ في البلاد العربية  
٢٠٠ في الخارج اوماهااديا



# انصرنا على الفن...

عود الى الفرقة المصرية الحديثة ١٠٠

أن ينتهى الموسم - ونحن على أبواب انتهائه - وهو فى سياسة ارتجال ١٠٠



حقا ان مقاليد الامور فى الفرقة قد أقيمت بين يدي

الاستاذ يوسف وهبى متأخرة ، وكان اللازم أن توضع المقاليد بين يديه قبل بداية الموسم بوقت كاف ليستطيع أن يعد موسما ممتازا منظما ينقذ الفرقة من هذا الارتجال .. ولكن هذا العذر وحده لا يكفى ، لا يكفى فى تبرير عدم الانتظام فى برنامج الفرقة الذى اطلعنا عليه فوجدناه شيئا مطابقا لبرنامج رمسيس منذ ثلاثين عاما ، ومع فارق واحد هو :

أن برنامج رمسيس منذ ثلاثين عاما كان أقوى وأعظم وأجمل وأدق من هذا البرنامج . كان الستار يرفع فى موعده حتى لتضبط ساعات المتفرجين على رفع الستار ... وكانت المسرحيات تقدم فى المواعيد والايام المقررة لها تماما لا أن

البرنامج . كان الستار يرفع فى موعده حتى لتضبط ساعات المتفرجين على رفع الستار ... وكانت المسرحيات تقدم فى المواعيد والايام المقررة لها تماما لا أن

يبدو أن كلمتنا فى العدد الماضى حول الفرقة المصرية قد أغضبت بعض أصدقائنا ، ولهذا نعود الى الموضوع ذاته مرة أخرى ، لاننا لا نفكر فى رضائهم أو غضبهم بقدر ما نفكر فى أن نجدهم يحققون النجاح الذى نرجوه لهم ومنهم .

ان مهمتنا ليست هى اطلاق البخور بالحمد والثناء والتصفيق لأصدقائنا الذين نجبهم ونعزهم ونحترمهم ، ولكن مهمتنا هنا هى أن نأخذ بأيديهم الى النصر الذى ينتظرهم ..

واذا كان أصدقائنا يريدون مزيدا من الكلام فائنا نقول لهم ان العمل فى الفرقة المصرية الحديثة مرتجل ، بدأ مرتجلا ونخشى



زوات السيدة تحية كاريوكا دار بنت النيل ، وترى عند انصرافها فى حديث هام مع الحرد الفنى تبنت النيل .

\*\*\*

## الام الفنانة

◆ ينظم القسم الفنى بالمجلة مع اتحاد بنت النيل انتخابات لاختيار « الام الفنانة » لعام ١٩٥٤ بين الفئات الامهات ، وتعلن فى العدد القادم تفاصيل هذا الانتخاب .

\*\*\*

## المسرح الجامعى

◆ أصبح فى حكم المقرر أن تبدأ مباريات المسرح الجامعى بين جميع كليات جامعة القاهرة فى خلال شهر مارس الحالى بمسرح حديثة الازبكية كما تبدأ فى شهر ابريل المقبل مباريات بطولة الجامعات المصرية فى التمثيل على المسرح .

\*\*\*

## الغناء عيى رمسيس

◆ ينتظر الغناء حفلات عيى ذكرى مسرح رمسيس هذا العام لظروف طارئة كما الفت جامعة القاهرة حفلة الاستقبال التى كان مزما اقامتها بالحرم الجامعى لهذه المناسبة .



موسع مع الحياة

تلغى المسرحيات بغير سبب وتتقدم وتتأخر بغير سبب ، ومنذ بداية الموسم الى الان لم تقدم الفرقة أى مسرحية جديدة فكلها قديمة مثلت منذ عشرات السنين اللهم الا القليل .. سواء منها المقتبسة أو المترجمة .

ان الجمهور لا يهمل أن تعقد اللجان وتجتمع وتنفض وتقرر وترفض ، ولكن الجمهور يهمل أن يشاهد انتاجا وتقدما ووثبة حقيقية بالمسرح المصرى الحديث فى عهده الثائر الجديد .

هذا الكلام نقوله ونصر عليه لاننا نعلم أن الاستاذ يوسف وهبى قادر على تحقيقه وتحقيق العدالة بين أفراد الفرقة ، وأن يوسف وهبى أيضا عدو الارتجال والإظلم فى العجل وأستاذ الدقبة والنظام لاجيال من ممثلى مصر ..

وان الامال التى عقدت عليه فى وثبة المسرح المصرى كبيرة .. وهى أكبر من أن تعالج بالكلام وبالغضب ، فاغضبوا منا يا أصدقاءنا لاننا نجبكم ولاننا نعمل لنجد الامال الكبيرة المعقودة عليكم قد تحققت على أيديكم .

« ي »



الصبا .. يتحدى ١٠٠



## قانون وآداب المسرح

علمنا أخيرا أن الضاغ كمال الدين حسين وزير الشؤون الاجتماعية قد طلب من الفنيين في الوزارة اعداد مشروع قانون بتنظيم دخول الاحداث الى الملاهي والمحال العامة .

ولقد سررنا كثيرا لهذه العناية من الوزير الشاب ، بأمر حقوق الاحداث الخلقية على مجتمعنا المصري ، وهي العناية التي طالما طالبنا المسئولين في العهود الماضية بأن يعيروا الاحداث عندنا شيئا منها .

قلنا اننا نريد أن يعرف جمهورنا أن دار التمثيل ليست هي المكان المخصص لقزقة اللب والفول السوداني ، وأن دار السينما ليست هي المكان المخصص لينقل اليه جمهور المتفرجين صنوف المأكولات معهم من الخارج كأنهم في رحلة الى حديقة الحيوانات في شمس النسيم .

قلنا هذا وقلنا أكثر منه وانتظرنا من الدولة طويلا أن تعلم جمهورنا المتفرج كيف لا يضع أقدامه مثلا على المقاعد التي تكون أمامه ، وكيف لا يصل الى الدار متأخرا عن بداية الحفلات ليزعج الممثلين ويزعج جمهور المتفرجين . وكيف لا يتحدث ولا يدخل ولا يجلس في غير مكانه .

قلنا أشياء كثيرة وانتظرنا لنرى كيف تأخذ الدولة عندنا بأيدي الجمهور الى المكان الصحيح .

لهذا فانا نستبشر خيرا بالمشروع الذي طلب الوزير الشاثر اعداده ، ونوقن أنه خطوة ستتلوها خطوات في بناء مجتمعنا الفني في مصر .

## حلم ليلة مع الاوبرا الايطالية

شهدت دار الاوبرا المصرية في الايام الاخيرة فرقة الاوبرا الايطالية ، وللاوبرا الايطالية في مصر مواسم عديدة ، ولهذا لم تعد دارنا غريبة



على الفرق الايطالية التي تلعب أدوارها عليها منذ عشرات السنين .

تمنيت وأنا أشاهد الفرقة الايطالية أن أرى مكانها فرقة للاوبرا المصرية ، تستطيع أن تجذب القلوب والعيون والاسماع ، وتستطيع أن تنتزع اعجاب جمهور المشاهدين بأدائها وبموسيقاها

الحاملة الصاخبة الهادئة المجنونة التي تلعب بأنفاس المتفرجين في الصدور .

كانت لنا أوبرا مصرية منذ ثلاثين عاما أو يزيد .

وكانت الاوبرا المصرية عندنا تستطيع أن تفوق أي لون من ألوان التمثيل التي تقدمها مسارحنا الآن في مصر . وكان شيء من العناية بأمر الاوبرا المصرية منذ ذلك التاريخ جديرا بأن يجعل منها اليوم الحلم الذي كنت أحلم به وأنا أشاهد هذه الفرقة الايطالية .



## آمال وحيد

انسانة... طيبة القلب... لم نجمها سريعا... وليسبب خاص انظما نجمها سريعا أيضا... وعادت بعد سنوات تلحق بالقطار السريع... رياضية... تهوى الشطرنج وتهدف دائما الى... قتل الملك !

## المسرح الشعبي والتوجيه

ليست فكرة المسرح الشعبي في الاصل هي تجميع بعض الفسارغين والتسافهين بين الممثلين القدامى - ارضاء لخاطر زيدا وخاطر عمرو ، تجميعهم في « شعب » تعمل على حساب الدولة ، لتقديم لجماهير القرى عن العاصمة بعض أشياء تافهة لا تنفع في شيء . ان رسالة المسرح الشعبي أسمى من هذا وأعظم ، انها مدرسة الجماهير حيث تكون مدرسة العلم والاخلاق والتربية والصحة والوطنية والمجتمع ، وانها وسيلة بث روح العمل والانتاج وطريق بعث الوعي القومي الصحيح بين صفوف الملايين .

تري هل أصبح المسرح الشعبي عندنا محققا فعلا لرسالة الطبيعة المرجوة ؟

وهل تخلص المسرح الشعبي عندنا من آثار النفوذ والاستغلال ، التي كانت ترفع الى خشبته صبيبا لبقال أو عجانا من مخبز أو مساعدا ترزى وغيرهم . ترفع هؤلاء الى خشبته كممثلين وممثلات وهم لم يعرفوا شيئا عن التمثيل ؟

ان ادارة المسرح الشعبي يلزم أن تكون في أيدي بعض الفنيين الحازمين ، الذين يستطيعون بخبرتهم وإخلاصهم وحزمهم أن يجعلوا منه أداة الرسالة المنشودة .

أما زمان الفوضى والانتهاز فقد راح ، وقد آن للمسرح الشعبي - شأنه شأن أية رسالة شعبية ذات قيمة - أن يأخذ طريقه الصحيح ، وإذا كانت رسالة هذا المسرح هي توجيه المحتاجين الى التوجيه . فان الاولى به هو ذاته أن يجد لنفسه التوجيه السليم

يوسف فهمي





صامتاً .. من السيدة ؟ ..  
من تلك المجهولة التي عرفت  
مكانه ، وعلمت بسرّه ؟ ..  
واعطته تماضر الرسالة  
وأشارت إليه أن يفضها  
ويقرأها ، ففضها بيد غير  
ثابتة ، وأبتدأ يقرأ ..  
زوجي الحبيب ..

لعل هذه الرسالة التي  
بين يديك الآن ، هي اعجب  
رسالة كتبتها امرأة الى  
زوجها .. ذلك لأنني ادعوك  
فيها الى احضان امرأة  
غيري ..

نعم يا زوجي الحبيب ..  
ادعوك إليها لأنني أرى في ذلك  
سعادتي ، فسعادتي في  
الحياة ، استمدتها من  
سعادتك أنت يا توأم القلب ،  
والهناء الذي انشده  
خالصاً لنفسي ، هو أن أراك  
سعيداً بدينك ، حفيّاً  
بحياتك ..

عليها ، أتساءل ... أما  
استطيع أن أكون زوجاً  
لامرأتين .. أنت وهي ...  
و ... وبتر صوتها الملول  
حديثه قالت :

— لقد انتهينا من بحث  
هذا الأمر يا جمال .. أما  
أنا وحسدي ، وأما هي  
وحدها ... ثم أنا لا أرغمك

وركز جمال عينيه في  
وجه تماضر ، وقد انعكست  
الانفعالات العنيفة التي  
تصطبغ في داخله على وجهه  
ثم قال .. سأطلقها يا تماضر  
غداً .. سأطلق عصمت ..

و ... وبتر حديثه صوت  
طرقات على الباب ، ودخلت  
الخادمة وسلمت سيديتها  
خطاباً معنوناً باسم جمال ..  
قالت أن سيدة مقنعة  
قد سلمته إليها منذ لحظة ..  
وأرغمت الدهشة على  
وجه جمال ونظر الى تماضر  
يسألها بعينيّه : سؤالا

فاحتواها بين راحتيه في  
شغف وهيام ، ومال عليها  
في رفق فقالت وهي تدفعه  
عنها ، وتهمس في أذنه في  
دلال .. كفى يا جمال ...

وانفلتت تماضر من بين  
يديه ، وأرتكزت بمرفقها  
على ظهر مقعد بجانبه  
قلبه مباشرة .. قالت ..

— على ما استقر رأيك  
يا جمال ؟!

وجاءها صوته ، خافتاً  
حزيناً أسيفاً ، بعد لحظة  
من صمت قال :

— سأنزل عند رغبتيك  
يا تماضر وأطلق عصمت ..  
سأطلقها غداً .. رغم  
أنني لم أر منها طيبة  
حياتي معها شيئاً يفضيني  
أو يشقيني ، لم أر منها  
غير التفاني في حبي والعمل  
على راحتي .. وأنني في لوعة  
حبي لك ، وحرقة أسناني

وقف هنيهة متردداً ،  
يتأمل موقفه ، ويزن عواقبه ،  
ويسأل مشاعره ، هل يعود  
أدراجه ؟

أيعود أدراجه ولم يعد  
يفصله عنها غير هذه الدرجات  
الثلاث !! .. درجات ثلاث  
لو قفزها ، لضم المرأة التي  
يهواها بعد برهة وجيزة الى  
احضانه ، فهل يعود  
أدراجه ؟ ..

لو انصت الى ذلك الصوت  
العميق الملح ، الذي انبثق  
من أعماقه وظلها الى سطح  
وجوده فعلمه الأرق والسهاد  
في الأيام الأخيرة ، لعاد  
أدراجه ، ولكنه ما كان ليفعل  
وخلف الباب امرأة يهواها  
.. فقفز الدرجات الثلاث ،  
ودق الجرس ..

واستقبلته تماضر ،  
بوجهها الجميل المتألق ،  
ونفورها الباسم ، ومدت  
إليه يداً رخصة بفضة



# سينما ريفوت

شركة افئوان هههههههه

٧٧٤٤٩

مجهزته  
بتكليف الزوار

هيل ماكس  
ايفون دى كارلو

في خيام

## الافاق

BORDER  
RIVER

بغلوان الطبعية

Universal  
International

حسود كانت تريدك في يوم  
من الأيام زوجا لها .. امرأة  
كابدت مرارة الحرمان منك،  
ومشقة البعد عنك فانقلبت  
حربا على هنالك وهنائى .  
وما كان اسعدها يوم سألته  
من هي تماضر .. وما غابت الا يوما  
واحدا ثم أتت الى بالقصة  
كلها !...

التقيت بتماضر في احدى  
الحفلات الخيرية ، ورايتها  
تبيع الزهور متطوعة ،  
ورأيت في عينيها ما ملأ  
قلبك بالعطف عليها ، فسألت  
من هي .. فعلمت انها  
امراة حديثة العهد بالترمل،  
وأن زوجها كان عضوا  
عاملا بالجمعية ، وانها ابت  
أن تستسلم للحزن وأبت  
الا ان تسهم بمجهودها في  
نجاح الحفل الذي وضع  
زوجها برنامجا قبيل وفاته  
بأيام قلائل فأكبرت فيها  
شجاعته ، وتقدمت اليها  
معزيا مثنيا على روحها  
العالية .. والتقيت بها  
بعد ذلك مصادفة فدعوته  
الى تناول الشاي معك .  
وأنا اعتقد انك لم تكن  
تريد من وراء ذلك سوى  
التخفيف عنها ومواساتها ،  
ولكن الامر تطور الى غير  
ما كنت تنتظر .. انقلب  
اللقاء العابر الى لقاء  
ضربنا له موعدا ، وانقلبت  
المواساة الى عطف وتطور  
العطف فاضحى غراما ..  
وخيرتك تماضر عندما  
عرضت عليها ان تتزوجها ،  
خيرتك بيني وبينها ...  
آه .. ما كان اقساها ..  
وتغيرت احوالك ، ذلك  
التغير الذي كنت اعزوه الى  
أشياء أخرى فلم يكن  
يخطر ببالي قط ان هنالك  
امراة أخرى .. حتى كانت  
تلك الليلة التي نسا بك  
مضجعا فيها ، وقد  
اصطرعت في نفسك الرغبة  
اليها ، واعتورك نوع من  
جنون الهوى ، فغادرت  
فراشك الدافئ ، اليها ،

منى النفس .. عندما  
جلست لأكتب لك هذه  
الرسالة ، كان على اولا ان  
أضع أعصابي في قمقم  
من تلك القماقم التي كانوا  
يحبسون فيها جن الأساطير،  
ويغلقونها عليها ، تجنبيا  
لبدواتها وعبثها الرهيب .  
معذرة .. فانا امرأة ..  
وامراة تحب ، فلا بد للقلم  
أن يرتعش بين أصابعي وهو  
يجرى لاهثا على الورق ،  
بتلك الكلمات الرهيبة ، التي  
يهتز لها كل عصب من  
أعصاب ثورة وحنقا ، على  
تلك المرأة التي ادعوك اليها ،  
والتي سلبت منى .. يا أعز  
ما أملك ...

ولعلك تتساءل ، كيف  
عرفت شرك ، وعلمت  
بهواك ؟ ..

رفعت ذراعى في وهدة  
احدى الليالى ، وحمى  
الرغبة الى ضمك تصهرنى  
حنانا وجبا ، اردت لرأسك  
متكأ لينا هو ذراعى ووسادة  
حانية عطوفا هي صدرى ،  
ولكنى احتضنت الفراغ !!  
وقفزت في فراشى قلقبة  
مضطربة ، أبحث عنك  
ببصرى في انحاء الحجرة ،  
فوجدت السكون مطبقا على  
كل شيء ، وأشباح قطع  
الاثاث ساكنة كأنما هي  
مردة قد اشير عليها بعصا  
سحرية ، وانتابنى الرعب ،  
وقمت من فراشى أبحث عنك  
في انحاء البيت فلم  
أجندك !!...

وعدت الى مع الصباح  
مبتل الثياب بماء المطر ،  
محموما ملتهب الجبين ..  
لم أسألك أين كنت .. وما  
جدوى السؤال وانت لم تكن  
تعنى ما تقول ، ولم تكن  
تلفظ بغير كلمة واحدة ..  
تماضر .. تماضر .. من  
هي تماضر ؟ ..

وعلمت من هي تماضر ،  
يوم سمعت قصة غرامكما  
من فم ابنة خالتك سعاد ..  
سعاد تلك المرأة التي لا ترتاح  
الى سعادتنا .. امرأة



الى الليل القاتم الغريب ،  
والى السماء التى كانت  
تهمى بمطر غزير والى البرد  
الفارس .. ولكنك ما كنت  
لتبالي .. لا بالمطر ولا  
بالبرد ولا بالليل الموحش ..  
فقد كان خيالك ملتهبا  
بصورتها .. فلم تعد  
تحس الا بها ..

ولكنك عدت من عندها  
بخفى حنين ، ولعلها لم  
تشأ ان تستقبلك فى نصف  
الليل !

وتلقاك فراش المرض  
وقد سقطت صريعا بين  
برائن الحمى ..

ومن خلال هديانك نبعت  
ذكرياتك معها .. نبعت  
فأفرغت قناتمتها فى روحى ،  
ورشقت سهامها دامية  
فى قلبى ، وأنا مشدودة الى  
فراشك ، تطحننى اناتك ،  
وتضمنى اللهفة عليك ضما  
عنيفا مرهقا ، استمع فى  
تنهدات الليل ، الى نداء  
باسمها ، أنسكب فى قلبى  
كجمرات من لظى ، جمرات  
بلون الدم ، صهرت كيانى  
كله ، وعصفت بكرامتى  
كأمراة وزوجة ، وجعلتنى  
انتفض مدعورة خائفة ،

عندئذ ، أدركت ان سماء  
حياتى الزوجية ، قد  
غرب نجمها فى افق بعيد  
ضائع ، لا يرتد النجم عنه  
أبدا ، أن تلك النسمات  
القليلة الباقية فى حياتنا معا .  
ما هى الا خفقات الشمس  
لحظة تهوى الى أحضان  
الافق المجهول . واحسست  
بمشعل ارتباطنا الزوجى ،  
يومض ومضات الاحتضار ،  
ويحرق فى احتضاره كل  
معنى يحمله ذلك الرباط  
المقدس الذى يجمعنا ، بعد  
أن انفصمت وشائج  
الحب بيننا ..

وتمثل لى زورق حياتنا  
الزوجية ، وهو ينساب  
فى بحر الحياة هادئا ، حائيا ،  
حتى استوت تلك المرأة على  
الافق البعيد ، تناديك

نداء خفيا اثيريا ، لم انتبه  
اليه ، وتجذبك الى دنياها  
جذبا سحرى لم اكن احس  
به حتى رايتك تترنج فى  
الزورق وتتخبط فى بحر  
الحياة بين يدي من أخذتك  
منى .. واهى لقلبي !

وانتشلتنى اناتك من  
ذكرياتى فاذا بى معلقة فى  
فراغ الوحشة ورأيتك تعانى  
وطاه الحمى فطلبت من الله  
ان افتديك بحياتى .

طلبت منه ان افتديك  
بحياتى وأنا اسمعك تهتف  
باسمها ، اسم التى سلبتك  
منى ، هتافا ملحا ذليلا ،  
تناديا به فى لهفة العاشق ،  
نداء حارا دافقا ، سرى  
على مسرى حلم سقيم  
فى حلقة نهار لا يبيده  
فجر قريب .

وركعت بجوار فراشك ،  
عابدة بتولا ، ابتهل فى ضراعة  
الى الله ، ان افتديك بحياتى ،  
ان يأخذنى بدلا منك ،  
فأنت أمامك المستقبل  
الباسم ، والمرأة التى  
تهواها ..

أما أنا يا جمال ، فلا أرى  
الدنيا الا من خلال عينيك ،  
ولا أنسم الحياة الا من  
اجلك ، ولا أعيش الا لك ،  
فان فقدتك فقد ران على  
قلبي صمت .. الموت !!

واستجاب الله لدعائى  
وشفاك .. استرددتك فى  
اللحظة التى اضطرب فيها  
نجم حياتنا على الأفق ثم  
هوى فى مسرى شعاع قتلت  
قلبي فيه راضية ، لأننى  
رأيتك تسعى الى هنائك  
ونعيم حياتك ، تسعى  
اليها ، الى تماضر ، فى اليوم  
الاول الذى غادرت فيه  
فراش مرضك ..

فرايت ان اكتب ، ابتهل  
اليك ، الا تطحن سعادتك  
فى رضى حياتنا الافلة ..

أما أنا .. أنا يا منية  
النفس ، فسوف استنبت  
من العدم حياة ، واعتصر من

مرارة الصبر ، حلاوة الأمل ،  
وارتشف من ينبوع الحرمان  
قطرات ضليلة ، أسكبها  
على روحى اللهى ، فأحس  
لذة الصادى ، عندما  
تمس شفثيه علالة ماء ..

والبعاد يا جمال ، كما  
قال « شيللى » يخمد  
العواطف الصغيرة ، ولكنه  
يلهب المشاعر الكبيرة ...  
وأواه .. انى لقلبي ان  
يصبر !

ولكنه الوداع ، وأنا اخط  
اليك كلماته الاخيرة ،  
يترامى الى من بعيد صوت  
مطرب عاطفى فى أغنية  
احببناها سويا ، فلا يعلق  
بقلبي من كلمات الاغنية ،  
الا كلماتها العذبة المعذبة ..  
من يوم ما فأتنى وراح ،  
شدو البلبل نواح .. والورد  
لون الجراح ..

جراح القلب المعذب ، التى  
يلطف من آلامها ، تلك  
الأحلام السعيدة التى أعيش  
فيها لحين مولد طفلنا الاول  
الذى احمله الان فى احشائى .  
سيكون صورة منك ،  
لأننى كنت شغوفة بالنظر  
الى وجهك الجميل دائما ،  
فأرى فيه سعادتى معك  
التي فقدتها ، قد أشرقت من  
جديد فى بسمة طفولته  
البريئة الطاهرة ..

انا اعرفك تحب الاطفال  
حبا شديدا يملك عليك  
أحلامك كلها ، واعرف انك  
تتلهى الى الولد .. وسوف  
أهيك هذا الولد ، رغم  
ان مجيئه سيكون فى أيام  
من الحياة قاتمة ، لهذا  
استحلفك بالذى أودعت  
سر وجوده فى كيانى الصغير ،  
استحلفك أن تبقى على رباط  
الزوجية ، فلا تفصمه ، ونحن  
على وشك ان نكون لأول  
مرة ، أبا وأما !! .. وأقسم  
لك انك لن ترانى أبدا ، لو  
أردت ذلك ، فقد اخترت  
من بعدك الوحدة لى رفيقا ،  
أرعى فيها ذكريات حلوة

لأيام سعيدة خلت ، عشتها  
معك ، تحت عينيك  
الجميلتين ..

والان وداعا يا جمال ،  
وداعا لن اسفك فيه دمعة  
واحدة ، وداعا يا أجمل  
ذكرى فى حياتى ، وداعا  
يا الف الروح وتوأم القلب .  
زوجتك  
عصمت

وطوى جمال الرسالة ،  
وقد اغرورقت عيناه بالدموع  
وهمس وقد هزه النبا  
وملك عليه كل مشاعره ،  
عصمت حامل يا تماضر ..  
سأكون أبا .. أبا يا تماضر .  
تصورى .. سيكون لى ولد  
ينادىنى بصوته الملائكى  
أحلو .. بابا .. بابا ..  
وهمس لنفسه ، عصمت  
يا أم ابنائى ، عصمت يا توأم  
القلب والف الروح ...  
غفرانك ، فديتك أنا بحياتى  
.. فديتك يا عصمت ...  
يا أم ولدى .

وانتشله صوت تماضر  
من خواطره السعيدة قالت  
له :

— هل سيفير هذا النبا  
ما استقر عليه رايك بشأن  
الطلاق ؟!

فلم يجبها ، بل نظر اليها  
نظرة غامضة مبهمة لم تفهم  
لها معنى .. ثم استدار  
وأولاه ظهره ، واندفع يريد  
الباب .. فنادته تماضر ..  
جمال .. جمال .. ولكن  
الباب كان قد غيبه وارتد  
اليها نداؤها الملهوف حزينا  
كسييفا ، فأدركت انه  
الوداع .

وهزتها الصدمة هزا  
عنيفا ، فرحفت الى مقعد  
قريب ، والقت بنفسها  
عليه محطمة مهدمة ،  
وقد ساحت دموعها على  
وجنتيها ، وهتفت هامسة  
من اعماق قلبها ، وهى  
تنظر الى الباب الذى غيبه .  
الوداع يا جمال

جلال مكاوى



ستوديو مصر يقدم

# أقوى من الحب

فيلم أقوى من الحب  
عواطف ملتتهبة  
غرام عنيف...

فكرة  
إنسانية  
رائعة



مديحه يسرى  
عمار محمد

بالاشتراك مع  
المطرية

شادية

إخراج: عز الدين زوا الفقار



ترتيب: شركة النيل للسينما

حالياً بسينما ستوديو مصر بالقاهرة ورئيس بالاكندرية



# شركة جهودناحية

## في أكثر من ٦٠ عامًا

سيجارة

## معدن ممتاز

أكل ما وصلت اليه صناعة السجائر المصرية



فلتر بالفلتر



فلتر أبيض



سادة

إنتاج  
شركة جهودناحية



صناعة مصرية